
Le potager
URBAIN
Josée Landry
et Michel Beauchamp
Villeneuve.

CHER LECTEUR, ce livre est distribué gratuitement grâce à l'aimable et gracieuse collaboration de gens qui ont à cœur de faire avancer l'agriculture urbaine. Nombre d'entre eux gagnent leur vie dans ce domaine et, pour certains, ce que vous voyez dans ce livre est en quelque sorte une partie de leurs « outils » de travail. C'est pourquoi nous vous demandons de respecter les droits d'auteur du travail de ces collaborateurs en les contactant si vous avez envie d'utiliser leurs textes ou leurs photos que nous avons identifiées tout au long de ce livre. Au sujet des photos, toutes celles qui ne sont pas identifiées d'un copyright © sont de nous, Josée Landry et Michel Beauchamp.

Pour toute question ou permission, nous contacter par courriel : lepotagerurbain@gmail.com.

Ce livre, qui en est à sa première publication,
a été complété à Drummondville, au Québec, en avril 2013.

ISBN 978-2-9813897-0-1
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Éditeur Michel Beauchamp
595, du Richelieu
Saint-Charles-de-Drummond (Québec)
Canada J2C 7E5
Tél. : (819) 477-0407
www.lepotagerurbain.com

Le potager URBAIN

Guide de l'agriculture urbaine sous la direction de Josée Landry et Michel Beauchamp



Préface : Roger Doiron
Collaborateurs : Michel Richard, Véronique Lemonde, Lili Michaud,
Nicholas Chiasson, Jasmine Kabuya-Racine, Ismael Hautecoeur, Edith Smeesters,
Gaëlle Janvier, Manon Lépine, Anne Fournier, Mélanie Grégoire, Nicolas Cadilhac
Illustratrice : Anne Villeneuve
Directrice artistique et graphiste : Mance Lanctôt
Infographiste : Michel Beauchamp
Recherchiste et correctrice : Lina Racine
Réviseure et correctrice : Sandra Guimont

Table des matières (en hyperliens*)

* Pour vous rendre à un chapitre cliquez sur son titre - c'est ce qu'on appelle un hyperlien.

Cliquez sur la brouette dans le haut des pages pour revenir ici, à la table des matières.





Remerciements

Par Josée Landry et Michel Beauchamp

CET OUVRAGE COLLECTIF est le fruit de la participation bénévole d'experts qui ont accepté de partager leurs connaissances et de donner au suivant. Nous remercions donc chaleureusement Anne Fournier, Edith Smeesters, Lili Michaud, Gaëlle Janvier, Jasmine Kabuya-Racine, Manon Lépine, Mélanie Grégoire, Ismael Hautecoeur, Michel Richard, Nicolas Cadilhac et Nicholas Chiasson. À vous tous, merci de vous être engagés à fond dans ce projet, malgré vos horaires chargés, merci pour vos commentaires constructifs et pour votre disponibilité lorsque nous en avions besoin.

Nous remercions également Lina Racine et Sandra Guimont, qui ont donné généreusement de leur temps pour effectuer des recherches, réviser et corriger tous les textes de ce présent guide.
Votre travail et votre engagement ont contribué à produire une œuvre de haute qualité dont nous pouvons tous être fiers.

La direction artistique et graphique ainsi que les illustrations sont le fruit du travail de Mance Lanctôt et Anne Villeneuve, et nous les remercions pour la créativité et l'originalité reflétées à travers leurs réalisations. Nous les remercions également pour leur disponibilité, les conseils et, surtout, pour avoir si bien traduit notre désir de montrer aux gens, à travers la touche ludique de cette œuvre, qu'il est facile d'avoir son potager.

Nous remercions également les journalistes qui ont couvert les divers événements entourant notre dossier, ils ont été d'une aide précieuse et essentielle.

Nous voulons aussi remercier tous ces gens qui ont ouvert la voie à l'agriculture urbaine.

Enfin, merci aux gens de partout qui sont entrés en contact avec nous (blogue, Facebook, pétitions, visites au potager) pour nous encourager tout au long de cette aventure.

En terminant, un merci spécial à Roger Doiron, pour nous avoir soutenus, et pour avoir su mobiliser et inviter rapidement les jardiniers des quatre coins de la planète à unir leur voix à la nôtre afin de convaincre les dirigeants de la Ville de revoir la réglementation concernant les potagers de façade.

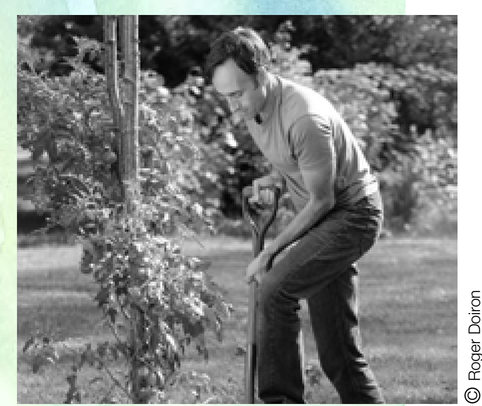
Autant de mercis que de gens merveilleux rencontrés et pour qui nous avons une profonde affection.

Josée et Michel



© Ghyslain Bergeron

De précieux collaborateurs...



© Roger Doiron

ROGER DOIRON est le fondateur et directeur de Kitchen Gardeners International (KGI), un réseau à but non lucratif situé dans le Maine comptant plus de 29 000 personnes originaires de 100 pays. En 2007, il a été choisi à titre de *Food and Community Fellow*.

En plus de son travail de défenseur des potagers, Roger Doiron est un écrivain indépendant et un conférencier spécialisé dans le jardinage et les systèmes alimentaires durables. Ses articles sur l'alimentation, l'agriculture et le jardinage ont paru dans de nombreux journaux et revues de renom. Sa campagne de pétition la plus réussie, qui fut de faire réaménager un potager à la Maison-Blanche, a réuni plus de 100 000 signatures et a connu une couverture médiatique internationale. De nombreux prix lui furent décernés pour ses actions et son engagement en développement durable. Il est notamment titulaire d'une maîtrise en relations internationales de la *Fletcher School of Law and Diplomacy*.



© Lina Racine

LINA RACINE, détentrice d'une maîtrise en sciences de l'éducation de l'Université Laval, a œuvré dans le domaine communautaire, puis au sein du gouvernement fédéral, où elle a travaillé dans le cadre de plusieurs problématiques de santé auprès de différentes communautés culturelles au Canada.

Curieuse et passionnée de recherches sur une foule de sujets tels que les cultures africaines, l'écriture et la rédaction, les inégalités en santé et les données récentes en santé publique, Lina a également toujours démontré un vif intérêt pour le jardinage amateur, quel que soit l'endroit où elle vit. Depuis son enfance, impossible pour elle d'envisager vivre sans verdure, plantes ou fleurs dans son environnement!

Citoyenne d'Hochelaga-Maisonneuve à Montréal depuis dix ans, Lina cultive fidèlement son petit carré de terre chaque été où elle fait pousser pois mange-tout, fines herbes et légumes, tout en ayant la préoccupation de partager son savoir-faire avec les jeunes familles du voisinage.



© Sandra Guimont

SANDRA GUIMONT est réviseure linguistique diplômée de l'Université Laval. Sa collaboration au *Guide du potager urbain* réunit son amour pour la langue française et pour le jardinage. Suivant la saga du potager de Michel et Josée depuis le début, elle les rencontrera finalement à la Fête des semences de l'Université Laval, où elle proposera son aide bénévole pour la révision et la correction du guide.

Côté jardinage, en plus de l'expérience acquise à la maison, elle œuvre à la bonne marche d'un toit-jardin d'un organisme de Québec, La Butineuse de Vanier, où elle participe aux diverses étapes de la pousse des plantes (semis, repiquage, plantation et entretien). Son conjoint et elle sont à l'origine de l'initiative Incroyables Comestibles dans la ville de Québec, qui fera ses premiers pas à l'été 2013! Sandra s'intéresse aussi beaucoup à la cuisine et à la conservation des aliments, puisqu'à la maison elle cultive, avec son conjoint et leurs enfants, un jardin qui s'agrandit chaque année!



© Anne Villeneuve

ANNE VILLENEUVE a pris la sortie de secours des écoles de design pour monter de toutes pièces son métier d'illustratrice. Elle esquisse, griffonne, éclabousse, déchire et recolle depuis 20 ans déjà.
Son inspiration, c'est la vie qui bat autour d'elle. Son rêve : être transparente pour avoir tout à loisir d'observer l'humain comme un musée des curiosités. Le trait d'encre est une pulsation. Les personnages y prennent vie. S'ajoutent les taches de couleur, comme un rythme qui capte le pouls du monde.

On peut voir son travail dans les magazines, la pub, les livres pour enfants et les boîtes de pâtisserie. Elle est aussi l'auteure-illustratrice de quelques albums jeunesse.

Elle s'est mérité plusieurs prix dont le prix, TD du meilleur livre canadien (2005, 2009), le prix du Gouverneur général du Canada (2000) et le prix Québec-Wallonie-Bruxelles (2000). Elle compte parmi ses clients la SAQ, Le Cirque du Soleil, La Presse et Transcontinental.



© Mance Lanctôt

MANCE LANCTÔT, designer graphique et artiste en arts visuels, a d'abord œuvré en publicité comme directrice artistique, avant de fonder comme associée le studio de graphisme fig.com. Elle détient un baccalauréat en design graphique (UQÀM) et un DEC en arts plastiques (Cégep de Saint-Laurent). Passionnée de design et inconditionnelle du travail bien fait, Mance poursuit aussi une carrière en arts visuels. Deux expositions ont présenté son travail animé par sa fascination de la négritude : Visages marrons et autres personnages (2008) et Noirs essentiels (2010). Elle a été boursière du Conseil des arts et des lettres du Québec en 2010 et artiste en résidence au Nunavik. La Maison de la culture de Longueuil a présenté en 2013 une rétrospective de son travail inspiré de ses rencontres avec les Inuits du Grand Nord.
C'est avec enthousiasme et le sentiment de participer à un projet plus grand que nature qu'elle a collaboré au design graphique de l'ouvrage *Le potager urbain.*



Avant-propos

Par Josée Landry et Michel Beauchamp

NOUS NE SOMMES PAS DES HISTORIENS de l'agriculture, loin de là, mais il nous plaît de penser qu'à une certaine époque, peu importe le lieu ou l'emplacement, jardiner n'était pas un problème. Pour obtenir des fruits et des légumes, vous n'aviez qu'à semer sur un petit bout de terre et récolter. Bien sûr, on devait composer avec les conditions climatiques, les insectes ravageurs et les animaux affamés, tout comme aujourd'hui. Mais, à la base, nous nous imaginons que rien ne devait nous empêcher d'aménager un potager chez soi, où l'on voulait. Nous croyons aussi que la question ne se posait même pas. Aujourd'hui, avec la structure des villes et des banlieues, ce geste semble s'être drôlement complexifié. Parfois, pour un manque d'espace ou d'idées, d'autres fois en raison d'une contrainte administrative, les potagers en milieu urbain ont la vie dure à certains endroits encore aujourd'hui; et cela, par contre, nous en avons l'assurance. Le milieu urbain a dénaturé le geste de faire un potager, notamment en cour avant, et il est impératif pour nous de contribuer à faire changer les choses.

Comment faire pour renverser la vapeur? C'est avec la force du nombre et la valeur de l'exemple qu'on arrivera à mieux faire accepter les potagers, peu importe l'endroit où ils se trouvent. À notre humble avis, pour y arriver, il faut personnellement poser de petits gestes, et ce livre que vous êtes en train de lire en est un. Autant pour vous que pour nous. Pour vous, parce que vous vous donnez la chance d'en apprendre davantage sur les potagers urbains et, qui sait, peut-être passerez-vous à l'action par la suite. Pour nous, parce que nous nous sentions responsables à l'égard de la situation vécue durant l'été 2012, et également envers tous ceux qui, avant nous, ont ouvert la voie de l'agriculture urbaine.

Nous avons la conviction que l'acceptation et le rayonnement de l'agriculture urbaine passent par l'éducation et la sensibilisation. Tous les citoyens, peu importe l'âge ou le rang social, ont tout à gagner de voir se déployer dans leur ville un modèle de développement durable dans lequel le potager s'inscrit avantageusement. Le constat des bienfaits s'effectue souvent par lui-même lorsque l'on cultive chez soi ses fruits, ses légumes et ses fines herbes. Pour notre part, dès la première année de jardinage et de récolte, nous avons pu concrètement en quantifier les avantages, qu'ils soient de l'ordre de la santé, du social ou de l'économie. Notre souhait est de susciter, chez le lecteur, l'éveil et la sensibilisation à ces avantages.

Pour ce faire, nous avons convenu d'aborder le potager en milieu urbain comme un élément constitutif d'un écosystème humain, l'idée étant de vous présenter les besoins d'un potager écoresponsable, et ce que vous en retirerez. Par contre, compte tenu du fait que nous ne sommes pas des experts en jardinage, nous avons eu l'idée de demander aux vrais experts de nous aider à rédiger les chapitres de ce livre. À notre plus grand bonheur, à chaque porte où nous frappions, on acceptait de collaborer à ce projet, et ce, bénévolement. Vous vous imaginez la chance que nous avons, vous comme nous.

Aborder et présenter le potager au cœur d'un écosystème humain, c'est suivre le parcours de la semence jusqu'à la consommation de son fruit, en passant par les multiples et divers bienfaits que l'individu et la collectivité en retirent. Emprunter ce parcours fut le plus beau cadeau que nous nous sommes fait de notre vie. Ce livre est une invitation à ce que vous aussi emboîtiez le pas et profitiez de cette abondance à portée de main.

Bonne lecture, et n'hésitez pas à créer votre propre potager; vous risquez de récolter beaucoup plus que ce que vous aurez semé. À ce propos, nous vous laissons ici sur un mot d'Ismael Hautecoeur, l'un de nos experts collaborateurs dans ce projet, à propos de notre aventure :

> *Avec la mise en place de votre potager, vous avez généré vous-même sans le savoir ou le vouloir un « écosystème humain », dont les effets surprenants et imprévus ne font que commencer à se manifester seulement un an après sa mise en marche : en ce sens, votre jardin n'est finalement qu'un des fruits que produit votre nouvel écosystème! En effet, celui-ci a produit plusieurs bénéfices à court terme : vous avez retrouvé la santé, un mode de vie plus sain, vous avez rencontré plein de gens, fait avancer une cause, produit, partagé et dégusté des légumes frais et bio, embelli votre façade, mobilisé beaucoup de monde, forcé la municipalité à revoir ses règlements, trouvé un nouvel emploi, et j'en passe. Ce guide est lui-même un fruit imprévu de votre potager urbain, un fruit plein de semences prêtes à s'enraciner et à porter d'autres fruits dans les villes et villages du Québec.*



Préface

Par Roger Doiron

LES JARDINS, comme beaucoup d'autres bonnes idées d'ailleurs, ont le don de pousser dans les endroits les plus inattendus. Ma première expérience en tant que jardinier urbain était à Bruxelles en Belgique, sur un toit en terrasse sans barrières de sécurité. Bien que mon objectif principal était de faire pousser des tomates dans des pots, mon objectif secondaire était de ne pas terminer en gaspacho sur le trottoir cinq étages plus bas. Maintenant, 15 ans plus tard, je suis toujours en train d'apprendre en matière de jardinage, mais cette fois-ci, en toute sécurité, les pieds sur la terre ferme dans un potager de 2000 pieds carrés dans la banlieue de Portland, au Maine.

Ce potager sur le toit de mon immeuble à Bruxelles n'a pas fourni grand-chose à nous mettre sous la dent, mais il a suscité mon appétit pour un style de vie différent pour ma famille et moi-même, où la bonne nourriture et le jardinage jouaient un rôle essentiel. J'ai commencé à semer les graines de ma nouvelle vie en lisant *Living the Good Life*, d'Helen et Scott Nearing, un livre qui traite de l'art de vivre de la terre dans une ferme sur la côte du Maine.

Ce livre m'a permis de me reconnecter avec mes racines, au sens propre comme au sens figuré. Mais bien plus que cela, il m'a aidé à élargir ma vision de ce qui peut être cultivé à l'intérieur même des limites généreuses de sa terre et de son climat. Et comme tout bon livre, il m'a aussi amené à découvrir d'autres auteurs, notamment Eliot Coleman, un fermier biologique du Maine qui, à l'époque, était en train de prolonger la saison cultivable grâce à des techniques innovatrices. Inspiré par ces expériences, j'ai déménagé dans le Maine, où j'ai commencé à faire pousser des légumes et réussi à obtenir une production durant toute l'année.

Maintenant, un peu plus de dix ans plus tard, les arguments en faveur des potagers sont plus forts que jamais à cause des préoccupations grandissantes concernant la santé, les changements climatiques, la sécurité économique et alimentaire. Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, nous allons devoir augmenter la production globale de la nourriture de 70 % durant les 40 prochaines années afin de suivre la croissance de la population. Il devient évident que pour relever ce défi, nous devrons redéfinir où les potagers peuvent être plantés et par qui.

Les potagers urbains ont le potentiel de jouer un rôle important dans la production de l'alimentation urbaine, mais uniquement si on leur en donne l'occasion. L'année dernière, j'ai eu le grand plaisir d'entrer en contact avec Josée et Michel, et de me joindre à leur campagne pour sauver leur potager devant leur maison. Dès le moment où j'ai vu leur magnifique potager sur Facebook, j'ai su que ce potager était important, mais je n'avais aucune idée à quel point il allait le devenir. Ma première réaction a été de cliquer sur « j'aime » sous la photo sur Facebook. Une quinzaine de jours plus tard, j'apprenais que leur potager était en danger; cliquer sur « j'aime » n'était pas suffisant pour le sauver.

Durant les semaines suivantes, qui furent passionnantes, nous avons fait appel ensemble à des milliers de jardiniers de par le monde en leur demandant leur soutien, et leur réponse a été extraordinaire. Bien que certains élus municipaux de Drummondville aient été contre le potager de Josée et de Michel, le reste du monde était en sa faveur. C'était réconfortant de voir ce que pouvait accomplir un groupe de personnes unies pour la même cause.

La lutte pour le potager de Josée et Michel est finie, mais la lutte pour les potagers urbains ne fait que commencer. Une des clés pour que les potagers fassent partie de la solution est l'éducation. Nous devons apprendre à nos élus pourquoi les potagers sont primordiaux pour des communautés viables et durables. De plus, nous devons inspirer et aussi apprendre à plus de gens à cultiver leur jardin. Ce livre réalise ces deux objectifs.

Que vous ayez le pouce vert ou non, je suis certain que les auteurs vous apprendront de nombreuses choses. Les idées essentielles sur lesquelles repose ce livre sont l'espoir et le sens de la communauté. Notre pouvoir d'agir ensemble nous permettra de faire face aux grands défis mondiaux.

En fait, la « bonne vie » est plus facile et proche que nous ne le pensons, elle est aussi facile que de semer une graine et aussi proche que notre jardin. Cette année, engageons-nous à vivre cette expérience et à la partager avec autrui.



© Roger Doiron



© Roger Doiron

© Roger Doiron

Introduction ou l'histoire du potager urbain

Par Michel Beauchamp

L'introduction… de l'introduction

MON NOM est Michel Beauchamp. Ma conjointe Josée Landry et moi habitons à Saint-Charles-de-Drummond. C'est un petit village qui, avec quelques autres petits villages avoisinants, a été nouvellement annexé à Drummondville. Au début de l'année 2012, nous avons décidé de vivre le plus sainement possible, ce qui incluait l'élaboration d'un potager... devant notre maison. Le sujet de ce livre est en partie l'histoire de ce projet.

C'est en mai 2012 que nous avons réalisé ce potager et planté nos légumes. Mis à part la visite de quelques voisins intrigués par notre projet en façade, tout se déroulait alors paisiblement. Ce n'est qu'à partir du mois de juin que les choses se sont précipitées : notre projet fut contesté par les autorités de la Ville. Bien sûr, nous avons à notre tour contesté cette contestation! Les photos de notre potager ont commencé à faire le tour de la planète sur Internet. Journaux, télévisions, radios et médias sociaux se relayaient pour parler de notre histoire, et les pétitions internationales ont démarré… Bref, ce fut le début d'un véritable tourbillon. Souvent, au cours de l'été 2012, nous nous surprenions à dire qu'au départ, nous ne voulions que faire pousser de la salade! « Tout ça pour des graines de salade », qu'on se répétait. Mais, comme vous le constaterez, cette histoire se termine très bien, et au bénéfice de tous.

Le fait de cultiver nos propres légumes a eu un effet positif important dans nos vies. Cependant, au-delà de notre bénéfice personnel, nous avons été sensibilisés au fait que cultiver son potager peut également être favorable tant d'un point de vue social, environnemental, qu'économique. Ismael Hautecoeur, un architecte paysagiste collaborant à ce livre, appelle « écosystème » humain cette association et cette interaction entre ces divers aspects qui, finalement, ne forment qu'un tout : le potager, les gens, la collectivité, l'environnement, etc.

Puisque toute cette histoire est d'abord une question d'interactions et de liens dont le potager est le point central, c'est sous cet angle que nous avons structuré notre livre. Jasmine Kabuya-Racine, une horticultrice collaboratrice, nous donne ici sa vision, et en quelque sorte la mission du livre :

> *La raison d'être de ce livre est que nous voulons inciter les gens à voir et à entrer dans la dimension « écosystème humain » dans laquelle l'agriculture urbaine s'insère.*

Pour ce faire, dans un premier temps, nous racontons l'histoire de notre potager urbain. C'est à l'aide de cette histoire, en tant que novices par excellence en jardinage, que nous voulons aider les gens à réaliser qu'il est facile, gratifiant, utile et écoresponsable comme citoyen de faire pousser ses propres légumes.

Dans un deuxième temps, nous vous présentons un guide du potager urbain, où divers sujets sont couverts par une douzaine de passionnés et de sommités dans leur domaine, vous entretenant autant des aspects techniques qu'humains d'un potager en milieu urbain. Ainsi, dans votre projet de potager, vous serez guidés des semis jusqu'à la conservation de vos récoltes, c'est-à-dire durant le cycle complet de jardinage. Également, en abordant la dimension humaine liée au jardinage, nos collaborateurs vous feront découvrir pourquoi un potager urbain s'intègre avantageusement dans ce qui est convenu d'appeler l'écosystème humain. Vous réaliserez facilement qu'avec un tel projet, vous récolterez bien plus que des légumes!

Premier projet : retrouver mon poids santé

C'est à la suite d'un appel de notre fille, qui me demandait si je voulais suivre un régime avec elle, que le tout a commencé. J'étais à l'aube de mes cinquante ans et, la bonne chère et le vin aidant, j'accumulais vraiment des kilos en trop. J'ai eu quelques secondes d'hésitation avant de lui répondre. Je rêvais de retrouver mon poids santé depuis un certain temps, mais je connaissais la somme d'efforts nécessaires pour y arriver! Rapidement, dans ma tête, je calculais que je devais perdre au bas mot de 50 à 60 livres (22 à 27 kg). Ça tiraillait fort en dedans et je me souviens m'être dit à quelques reprises : « La récréation est terminée… tu dois dire oui maintenant! » J'ai pris mon temps avant de répondre, car je voulais lui donner une réponse vraie et solide... Je me scrutais pour voir si la volonté s'y trouvait réellement et j'ai dû en trouver suffisamment, parce que j'ai fini par accepter son défi et lui répondre que nous allions nous donner environ une semaine avant de commencer ce régime, le temps d'organiser le tout.

Voilà, c'était fait! Je venais de décider de prendre ma santé en main, de perdre du poids et de me remettre en forme avant mon 50e anniversaire. J'en ai parlé avec ma conjointe qui, finalement, a aussi décidé de nous suivre. Et, chez moi, qui dit régime dit manger beaucoup de légumes (j'imagine que c'est partout pareil?).

Nous est alors venue l'idée de faire un potager afin d'avoir sous la main une abondance de légumes à peu de frais, et du même coup de s'adonner à une activité nous demandant de bouger un peu plus que d'ordinaire (ici, il faut lire que nous étions mordus de vidéo, moto, resto… trio nocif pour notre santé!).

Deuxième projet : aménager un potager

En mars 2012, déjà, nous avons commencé à élaborer le plan de notre futur potager. N'ayant aucune expertise ou expérience valable en jardinage, nous nous sommes informés sur Internet. C'est ainsi que nous avons appris qu'à la mi-mars, nous devions déjà commencer les semis intérieurs pour le potager à venir. Nous avons donc profité de nos grandes fenêtres avant, face au sud, pour y installer une table et des barquettes pour nos premiers semis intérieurs. Nous avons acheté l'ensemble de nos semences à la quincaillerie de notre secteur, car les serres et les magasins spécialisés ouvraient plus tard dans l'année.

En parallèle à cette activité de démarrage de nos semis, nous cherchions le meilleur emplacement sur notre terrain pour installer ce potager. Nous avions beau chercher un endroit sur le côté ou derrière la maison, il n'y avait que de l'ombre!

La maison faisant face au sud, et les arbres encerclant le reste du terrain, nous devions nous rendre à l'évidence : seule la façade de la maison était suffisamment ensoleillée. D'office, nous ne sommes pas chauds à l'idée : jamais nous n'avions eu l'idée de placer un potager en façade! Nous savions qu'aménager notre potager dans la cour avant, si minime soit-il, nous demanderait de quitter une certaine zone de confort en termes d'aménagement du terrain. Comme on dit, nous avions l'intuition que cela pouvait déranger, du fait que le potager en façade était loin d'être conformiste. Vous vous en doutez, tout ce qui nous venait à l'esprit était : « Qu'est-ce que les voisins vont dire? » Nous étions exactement dans la même situation que ce que l'auteure et photographe horticole Rosalind Creasy décrit dans le livre de Fritz Haeg, intitulé *Edible Estates: Attack on the Front Lawn,* au chapitre « My House in the Garden » :

> *En raison de l'ombre, je ne pouvais pas faire pousser des légumes à l'arrière. La cour avant était ma seule option, mais comme à l'époque*

il semblait y avoir une loi non écrite contre les légumes dans une cour avant en banlieue, je sentais que je ne pouvais seulement m'en sortir qu'en plantant çà et là un peu de basilic et de poivron dans les plates-bandes.

Because of the shade I couldn't grow vegetables in the back. The front yard was my only option, but since there seemed to be an unwritten law against vegetables in a suburban front yard at the time, I felt I could only get away with sneaking a few basil and pepper plants into the flowerbeds.

Il faut avouer qu'au tout début, Josée ne voulait absolument rien entendre d'une pareille idée. Je l'ai rassurée en lui disant que c'était bien correct et que nous ne le ferions pas si c'était son souhait… mais j'espérais que le temps fasse « germer l'idée » que je venais de semer (petit jeu de mots facile ici).

De mon côté, j'ai effectué des recherches sur le Web avec les mots « jardin en façade », puis « potager en façade ». Observant que selon les sujets on obtient souvent plus de résultats en anglais, de fil en aiguille, mes termes de recherche favoris sont devenus : « front yard vegetable garden ». Au cours de ces recherches, je partageais mes meilleures trouvailles avec Josée. Je me souviens d'une image tirée d'un film dans lequel on retrouve Meryl Streep aux côtés d'Alec Baldwin et Steve Martin : *It's complicated* (2009). Il s'agit d'un potager aménagé d'une beauté époustouflante. Les commentaires des internautes à propos de cette image allaient tous dans le même sens : « un potager de rêve ».

À force de montrer tous ces potagers de façade à Josée, l'approbation est venue. Nous allions nous aussi faire notre potager en façade! L'étude des différents types d'aménagements s'est alors officiellement mise en branle. En parallèle, nous faisions des recherches pour savoir s'il était légal d'avoir un potager en façade dans notre ville. Après lecture de ce que nous trouvions (ou ne trouvions pas) comme règlement sur le site Internet de la Ville, nous en avons conclu qu'un tel aménagement n'était pas proscrit.

Au début, nous projetions que le potager n'occupe qu'une petite partie collée à la maison, loin de la rue et des regards des passants : ainsi, personne ne pourrait facilement déceler ces intrus de légumes dans notre cour avant. En quelque sorte, on remplaçait la plate-bande existante par un hybride constitué d'un potager et de fleurs. Toutefois, après évaluation des coûts, nous avons décidé de construire un grand potager, mais en deux phases : une moitié du terrain de façade cette année, et l'autre phase l'année suivante. Pour nous conforter dans notre décision, nous nous disions que, contrairement à un aménagement paysager traditionnel, tout l'argent qu'on investirait dans le potager finirait par nous revenir grâce à l'économie d'achat de légumes durant l'été. Et puis, à force de magasiner les aubaines sur les matériaux et la terre, nous avons finalement décidé que le potager occuperait tout le terrain devant la maison dès la première année. C'était décidé : au lieu d'un aménagement paysager, nous aurions dorénavant un potager aménagé en façade de notre maison. Comme le potager couvrirait tout le terrain de notre cour avant, nous avons communiqué avec des employés de la Ville pour nous assurer qu'on pouvait mettre autre chose que du gazon en bordure de rue. (*Vous trouverez des idées d'aménagements comestibles dans le chapitre de Jasmine.*)

Potager en façade : plus populaire qu'on le croirait!

En parcourant sur le Web les images de potagers en façade, le nom de Fritz Haeg revenait très souvent : c'est ainsi que nous l'avons découvert et nous nous sommes intéressés à son projet *Edible Estates*, qu'on pourrait traduire par « propriétés comestibles ». Fritz Haeg est un Américain, architecte de formation, dont les travaux passent par l'aménagement, la danse, le design, puis de l'écologie à l'architecture. Parmi les nombreux travaux qu'il a réalisés se trouve *Edible Estates*, en 2005, projet à partir duquel il a écrit un livre sur l'aménagement de

potagers en façade dans différents États chez nos voisins du Sud, et ce, notamment, pour des questions environnementales.

Nous étions ravis de voir que nous n'étions pas seuls à avoir un jour imaginé un potager en façade! Nos lectures et recherches sur Fritz nous ont amenés à visionner une vidéo dans laquelle il participe à une émission de Martha Stewart. Pour nous, cela ne faisait qu'ajouter de la crédibilité à ce genre de projet, et nous ne cessions de découvrir plusieurs autres endroits dans le monde où l'on pouvait trouver des potagers en façade. Finalement, loin de nous sentir inconvenants, nous avions l'impression d'être, au contraire, plutôt avant-gardistes.

C'est aussi à ce moment que nous avons appris l'existence, au siècle dernier, des Jardins de la victoire, une campagne de sensibilisation menée par les gouvernements et qui invitait les gens à cultiver leurs propres légumes pour participer à l'effort de guerre.

En voici la description tirée de Wikipédia :

> *Les Jardins de la victoire (en anglais* Victory gardens*), appelés également « jardins de guerre » ou « potagers pour la défense », étaient, aux États-Unis, au Royaume-Uni, au Canada ainsi qu'en Allemagne, des jardins potagers cultivés dans des résidences privées ou dans des parcs publics pendant la Première et la Seconde Guerre mondiale. Ils étaient destinés à diminuer la pression provoquée par l'effort de guerre sur l'approvisionnement alimentaire public.*

En fin de compte, l'idée de cultiver ses légumes sur des espaces inutilisés de nos terrains n'est pas une idée si nouvelle en soi. Ce terme est encore aujourd'hui repris pour identifier ce nouvel essor que connaissent les potagers en milieu urbain. Un article de Mary MacVean du *Los Angeles Times*, datant du 10 janvier 2009, résume ainsi la situation :

> […] *un nouveau mouvement des jardins de la victoire a attiré l'attention des gens qui veulent réduire leur dépendance à l'égard des aliments produits en masse ou importés, à réduire leur empreinte carbone, favoriser un sentiment de communauté ou d'économiser sur leurs factures d'épicerie dans un climat économique fracturé.*
>
> […] *a new victory garden movement has captured the attention of people who want to lessen their reliance on mass-produced or imported food, reduce their carbon footprint, foster a sense of community or save on their grocery bills in a fractured economic climate.*

Si le mouvement des Jardins de la victoire reprend du service aujourd'hui, la motivation qui se cache derrière n'est toutefois plus du même ordre. Alors que l'on combattait les troupes allemandes à une autre époque, notre ennemi d'aujourd'hui a un tout autre visage : l'obésité, l'isolement, la pauvreté, la pollution et les coûts toujours plus élevés pour s'alimenter sainement en fruits et en légumes...

Un potager urbain, c'est sain. Sur la cour avant, c'est intelligent...

Toujours en fouinant sur Internet, on se rend compte du dynamisme de ce mouvement de jardinage urbain dont on ignorait tout. À travers les blogues ou les sites, on trouve facilement plein de gens partageant la même passion et faisant la promotion des bénéfices du jardinage urbain. C'est d'ailleurs en consultant un de ces sites, celui des Urbainculteurs, que nous apprenons qu'aménager un potager urbain, c'est logique et écoresponsable, entre autres pour les raisons suivantes :

> *Parce que c'est là que vivent maintenant 80 % des Québécois! Et que nos aliments parcourent en moyenne 2 500 km avant d'arriver dans notre assiette... Il est donc de plus en plus logique de rapprocher les lieux de production des lieux de consommation pour :*
>
> - *Réduire considérablement le transport et donc les émissions de gaz à effet de serre, ainsi que l'engorgement et l'usure du réseau routier;*
> - *Limiter les emballages (un sac dans une boîte dans une caisse dans un conteneur!), eux aussi source de pollution;*

- *Se prémunir des techniques de conservation (irradiation, sélection des espèces vendues selon leur résistance au transport).*

En fait, un potager urbain, c'est bien. Mais, selon Fritz Haeg, le fait d'utiliser la cour avant pour le faire est un acte écoresponsable. Pour lui, entretenir une pelouse sur une telle surface n'est pas une utilisation intelligente de cet espace; il préconise plutôt d'y aménager le potager, pour les gens qui ont un tel projet. Sa critique sur la pelouse est sévère lorsqu'en 2005, il écrit dans son livre *Edible Estates: Attack on the Front Lawn* :

> *Encore* [*aujourd'hui*]*, la pelouse dévore les ressources pendant qu'elle pollue. Elle est maniaquement entretenue avec les tondeuses et taille-bordures alimentés par des moteurs deux-temps qui sont responsables d'une grande partie de nos émissions de gaz à effet de serre. Les hydrocarbures des tondeuses réagissent avec les oxydes d'azote en présence de lumière du soleil pour produire de l'ozone. Pour éradiquer les plantes envahissantes, la pelouse est droguée avec des pesticides et des herbicides, qui sont ensuite lavés par notre eau des gicleurs et des boyaux d'arrosage, déversant du même coup notre eau potable, ressource de plus en plus rare, dans les égouts.*
>
> *Yet the lawn devours resources while it pollutes. It is maniacally groomed with mowers and trimmers powered by the two-stroke motors that are responsible for much of our greenhouse gas emissions. Hydrocarbons from mowers react with nitrogen oxides in the presence of sunlight to produce ozone. To eradicate invading plants the lawn is drugged with pesticides and herbicides, which are then washed into our water supply with sprinklers and hoses, dumping our increasingly rare fresh drinking resource down the gutter.*

Pour en rajouter, on apprend qu'une tondeuse à pelouse pollue plus qu'une voiture. Dans un article paru dans le cahier « Votre maison » du *Journal de Montréal*, le samedi 17 juillet 2010, on pouvait y lire que :

> […] *selon Environnement Canada, environ 9 % des émissions nocives dans l'atmosphère sont attribuables à ces petits appareils à moteur tels les tondeuses, les souffleuses à feuilles et les coupe-bordures. Environnement Canada précise également que de 20 à 35 heures de tonte par été polluent autant qu'une auto qui roule pendant un an!*

Plus nous avancions dans nos constats et nos recherches, plus le projet d'un potager en façade était facile à défendre et à justifier. Nous ne partions pas en guerre contre la pelouse, loin de là, mais pour nous, le gazon n'était plus moralement acceptable sur notre façade de maison, et nous désirions vraiment utiliser cet espace pour un potager.

Nous nous permettons de vous présenter un extrait d'un texte du philosophe et auteur québécois Jacques Dufresne. Ce texte qui relate notre histoire, disponible sur le site Internet www.homovivens.org, s'intitule « Le potager hors la loi de Drummondville » :

> […] *Le potager est aussi la synthèse de l'éthique et de l'esthétique. Le gazon c'était l'esthétique, mais acquise au prix de fautes contre l'éthique tel l'emploi d'herbicides toxiques. Le potager, biologique, cela va de soi, c'est l'éthique prolongée par l'esthétique primordiale, celle du douanier Rousseau* […].

En nous inspirant des paroles de M. Dufresne, nous pourrions dire qu'à ce moment, pour une question d'éthique, nous ne trouvions plus rien de beau dans le fait d'avoir du gazon. Personne n'aurait pu nous faire changer d'avis, convaincus que nous étions des bienfaits de notre projet. (*Pour des pistes de pelouses responsables, il faut consulter le chapitre d'Édith*.)

En attente de nos premiers légumes

En parallèle à ce projet de potager, nous avions commencé notre régime. Nous achetions nos légumes en quantité et nous avions bien hâte de pouvoir consommer ceux que nous aurions nous-mêmes fait pousser. Notre régime allait très bien et nous étions très motivés. Nous sommes en avril 2012, et nous allons bientôt commencer le

potager. Nos choix de semences sont fixés et nous avons choisi de faire pousser nos légumes dans des boîtes surélevées. Cette technique de jardinage s'appelle le « potager en bacs surélevé » (*raised beds*). La disposition des bacs sur le terrain est déterminée. Il ne nous reste plus qu'à planifier la disposition des légumes dans les bacs. Nous apprenons, en cherchant les caractéristiques des futurs plants, que certains légumes s'aident mutuellement, que ce soit dans leur croissance ou dans la lutte aux insectes nuisibles. Nous venions de découvrir le merveilleux monde du compagnonnage des plantes (voir le chapitre 7 préparé par Gaëlle).

Construction du potager

Est finalement arrivé le moment de construire le potager : après maintes recherches, et aussi grâce à l'aide de mon voisin détenteur d'un doctorat en physique des sols, nous avons finement planifié l'aménagement de notre potager en façade. Voici dans les faits l'exécution de notre projet.

Tout d'abord, nous avons retiré la pelouse sur l'ensemble de la cour avant à l'aide d'une détourbeuse de location. Ensuite, pour les lits de culture, nous avons construit des carrés de bois de cèdre blanc de l'Est (ce bois ne pourrit pas), et nous avons rempli ces bacs de terre à jardin et de compost selon les recommandations de notre voisin. Finalement, nous avons recouvert les allées d'une toile géotextile, ce à quoi nous avons ajouté de 5 à 8 cm de poussière de pierre et recouvert le tout d'environ 2 cm de roche de rivière.

Tout au long de ces démarches de construction, nous prenions des photos, et particulièrement une toujours au même endroit, dans le but d'en faire un montage vidéo. Également, de nombreuses photos étaient destinées à alimenter notre blogue sur le potager afin de partager de l'information trouvée çà et là et de parler de notre projet. Il faut avouer que nous étions habitués de maintenir des blogues sur d'autres activités, notamment pour y discuter de conserves, d'un panneau solaire ou du travail du cuir.

La photo du potager urbain en façade de Drummondville fait le tour de la planète

Réza Nemati, le voisin qui nous a guidés pour l'achat de la terre à jardin, travaille comme chercheur chez Fafard et frères. Il s'agit d'une entreprise de notre région qui produit et distribue entre autres de la terre, du compost et de la tourbe.

Réza a parlé de notre projet à son travail, notamment aux gens du département de marketing. Ces derniers ont publié sur Facebook une photo de notre potager.

En moins de temps qu'il en faut pour le dire, les utilisateurs de Facebook d'un peu partout dans le monde se sont emparés de la photo et l'ont partagée, sans pour autant savoir d'où venait ce potager et encore moins qui étaient les propriétaires. Les internautes faisaient circuler la photo sur les sites de jardinage, d'écologie, de défense de l'environnement. Nous retrouvions des publications et des partages dans de nombreux pays : États-Unis, Australie, Allemagne, France, Royaume-Uni, Suède, Nouvelle-Zélande, Japon, Suisse, Malaisie, Liban, Mali, etc. Cela fera dire au journaliste Jean-Pierre Boisvert, en première page de *L'Express* de Drummondville du 8 juillet 2012 : « Ce potager a fait le tour du monde. »

Pour vous donner une idée du nombre de diffusions de l'image du potager, sur le seul site *Reddit*, en deux jours, plus de 750 000 personnes ont visionné, partagé ou commenté cette photo!

Une bonne nouvelle n’arrive jamais seule

La réjouissance entourant cette toute nouvelle notoriété virtuelle de notre cour avant fut pourtant de courte durée. En effet, entre-temps, le département d’urbanisme de la Ville de Drummondville, ayant apparemment reçu une plainte d’un citoyen qui se questionnait sur la légalité de notre projet, nous envoie un avis demandant de modifier notre potager. Sur le coup, il faut l’avouer, nous aurions pu nous laisser aller au découragement! Nous considérions avoir fait tous nos devoirs afin de rendre l’aménagement de notre potager plus que présentable et acceptable en milieu urbain : qui pouvait bien en vouloir à des légumes, puisque du côté esthétique nous n’avions apparemment rien à nous reprocher? En quelque sorte, nous assistions à ce qu’on considérait comme du « racisme végétal ».

Loin de nous laisser décourager, nous nous organisons pour défendre ce projet, forts de toutes ces nouvelles convictions qu’un potager en façade de maison, c’est une utilisation intelligente et écoresponsable de l’espace et des ressources.

Première étape : se procurer les règlements écrits de la Ville de Drummondville. Surprise… nous apprenons que notre municipalité (Saint-Charles-de-Drummond) n’a pas les mêmes règlements que Drummondville, et que nous avons le droit d’avoir notre potager en façade. Par contre, coup de théâtre, pour ne pas dire surprise par-dessus la surprise : nous apprenons que ce droit nous sera retiré dans une prochaine refonte des règlements des deux villes, qui doit se faire dans les prochaines semaines. Nous mesurons notre chance d’avoir aménagé notre potager à cette date, sans quoi notre droit de réaliser un tel projet serait disparu à grands coups de refonte de règlements. Nous commençons alors à suivre l’actualité municipale et à assister aux conseils de ville pour nous y initier et en connaître les rouages.

Contestation en deux parties : nos droits de propriétaires et nos droits de citoyens

Pour bien situer les choses, nous avions ***deux dossiers à défendre***. Le premier dossier était celui d’un avis d’infraction que la Ville nous avait fait parvenir pour notre potager, ce qu’on appelait notre ***dossier personnel***. Quant au deuxième dossier, nommé ***dossier citoyen***, il consistait à contester la nouvelle réglementation, qui interdirait dorénavant les potagers en façade sur l’ensemble du territoire de Drummondville, ce qui incluait notre petit village de Saint-Charles-de-Drummond.

Dans notre dossier personnel, il allait de soi que la Ville et nous faisions une lecture différente des règlements. Pour notre part, nous étions fermement convaincus que notre potager était entièrement légal avec la réglementation de Saint-Charles-de-Drummond. Toutefois, pour ne pas nous mettre à dos la Ville et entrer dans une bataille juridique, nous étions prêts à obtempérer et à nous plier aux règlements de notre municipalité. Mais encore fallait-il qu’on nous indique clairement l’erreur d’interprétation que nous faisions desdits règlements; malgré nos nombreuses demandes de précisions et d’éclaircissements soumises à la Ville, nos questions restaient sans réponse, et ce, encore au moment où j’écris ces lignes. Nous avons donc décidé de ne pas mettre d’énergie sur ces avis d’infraction, mais plutôt de nous concentrer sur la contestation de cette nouvelle réglementation qui interdirait dorénavant les potagers en cour avant pour l’ensemble du territoire de Drummondville.

Nous savions que même si les règlements changeaient, une loi provinciale, qu’on appelle le droit acquis, protégeait notre potager dans sa forme actuelle, à moins bien sûr qu’il ne représente une nuisance ou qu’il porte atteinte à la sécurité des citoyens. Jamais de mémoire d’homme, n’a-t-on vu un plant de tomate attenter à la vie d’un citoyen… ni en campagne, ni en ville. Pour ce qui était de notre dossier personnel, et dans ces conditions, nous pouvions dormir tranquilles sous la

protection du droit acquis. Toutefois, dans le but de ne pas se sentir marginalisés, car théoriquement nous étions les seuls à posséder le droit de cultiver un potager en façade à Drummondville, et croyant également que nous étions bien placés pour défendre ce droit, nous avons décidé de contester ce nouveau règlement qui interdirait dorénavant les potagers en façade sur l'ensemble du territoire du grand Drummondville. Ce qu'on appellera désormais le dossier citoyen!

Seuls au monde?

Nous devons vous faire ici une confidence. Tout au long de l'été, lors de notre lutte avec la Ville, Josée et moi avons pu constater, et cela plus d'une fois, à quel point le hasard et la chance étaient systématiquement de notre côté, peu importe la situation. Je vous jure que nous nous sommes dit très souvent que notre entourage aurait de la difficulté à nous croire. C'était comme si un scénariste avait écrit toute la saga de cet été et nous avait donné tous les atouts pour jouer dans ce film. Je me souviens très précisément du matin où cette longue série de chances et de hasards a commencé…

J'étais sur le balcon arrière à savourer le petit déjeuner avec Josée lorsque nous avons reçu un appel de Mélanie Grégoire des Serres Saint-Élie. Mélanie est une personnalité connue et également une chroniqueuse horticultrice vedette de la télé. Elle nous contactait pour faire un reportage sur notre projet, après qu'elle ait vu passer la fameuse photo de notre potager qui circulait sur Internet. Nous étions extrêmement flattés d'être contactés par Mélanie et nous étions fous de joie d'imaginer pouvoir faire partie d'une de ses émissions.

Toutefois, je me devais d'informer Mélanie que le potager qu'elle se préparait à filmer risquait de se retrouver au cœur de la tourmente durant l'été. Ma nervosité au téléphone était sans doute palpable lorsque j'ai commencé à lui raconter les détails de notre dossier avec la Ville. Je redoutais que, pour une question d'image, elle préfère ne pas être associée de près ou de loin à pareille histoire… et je ne l'aurais pas blâmée (nous avions constaté que les appuis étaient parfois plutôt tièdes, du fait que nous affrontions la direction de la Ville). Je m'attendais au pire, mais la réaction de Mélanie fut tout autre.

Loin de vouloir prendre ses distances, Mélanie s'est faite réconfortante et rassurante : elle m'entretenait longuement sur son enfance à jardiner en famille et sur tous les bienfaits qu'elle en avait retirés. Elle a aussi parlé de sa passion pour l'horticulture qu'elle vit à travers l'entreprise familiale, du travail d'éducation qu'elle fait auprès des enfants avec les potagers… Fine stratège, elle gardait son « punch » pour la fin, en m'annonçant que l'entreprise familiale avait... un potager en façade depuis des années! C'est à ce moment précis que j'ai eu la nette impression que nous n'étions peut-être pas aussi seuls que nous l'avions imaginé au départ dans ce dossier face à la Ville.

En conclusion de cette conversation, les paroles de Mélanie ont eu l'effet d'une trompette de cavalerie (comme dans les vieux westerns) : « Il n'est pas question que je laisse une telle situation se produire sans essayer de vous aider… laisse-moi faire quelques appels et je vous recontacte! » Enfin des appuis et du renfort arrivaient. Durant la même journée, nous avons reparlé à Mélanie Grégoire et à quelques autres journalistes. À partir de ce moment, la participation des médias dans le dossier fut, pour le moins qu'on puisse dire, inestimable.

Un pas vers la nouvelle réglementation est amorcé

Alors que nous avions travaillé à sensibiliser les fonctionnaires, directeurs et conseillers municipaux de l'importance de ne pas adopter cette nouvelle réglementation, nous apprenions que finalement, lors d'une séance extraordinaire du conseil municipal du 26 juin 2012, une motion visant l'adoption du nouveau règlement était adoptée. En d'autres mots,

les élus municipaux étaient décidés à voter en faveur de ce nouveau règlement, et cette motion en était le premier pas.

Une pétition internationale

Les médias québécois ont couvert de façon remarquable le sujet, et les mots nous manquent encore aujourd'hui pour les remercier à la hauteur du travail immense qui a été accompli. Toutefois, on le voyait, la direction de la Ville ne semblait pas souhaiter de changement de cap. Alors qu'il ne restait que de deux à trois semaines avant l'adoption des nouveaux règlements municipaux interdisant les potagers en cour avant, j'avais l'intention d'attirer l'attention sur cette situation en dehors du Québec.

C'est alors que je me suis souvenu avoir vu passer notre photo sur un site américain parlant de potagers. Ce dernier qualifiait notre potager de « cour avant du futur ». Par chance, j'avais gardé dans nos dossiers favoris ce site Internet et j'y suis retourné pour y jeter un coup d'œil. En parcourant le site, j'ai appris que son responsable était celui-là même qui, à l'aide d'une pétition de plus de 100 000 noms, a convaincu Michelle et Barack Obama d'installer un potager en façade à la Maison-Blanche! Il s'agit de Roger Doiron, et son organisation, *Kitchen Gardeners International* (KGI), est aux États-Unis le site de jardinage le plus respecté et le plus engagé. De plus, j'ai pu apprendre plus tard que Roger Doiron était derrière des cas de défense de potagers en cour avant les plus médiatisés aux États-Unis (Julie Bass, Adam Guerrero, Karl Tricamo, etc.). S'il y avait une personne que je devais contacter hors Québec pour m'aider, c'était sans contredit Roger Doiron.

J'avais peu d'espoir que cet homme s'intéresse à notre cas. Il ne connaissait rien du dossier et j'étais d'un autre pays. Contre toute attente et à notre plus grand étonnement, Roger a répondu immédiatement au premier courriel que nous lui avons envoyé. Nous considérant d'entrée de jeu comme ses amis, il nous a offert le soutien de son organisation forte de 29 000 membres répartis dans plus de 100 pays, afin de nous aider à sensibiliser la Ville à l'importance de modifier les règlements pour permettre les potagers en façade. L'aide offerte s'est notamment matérialisée en la création d'une pétition internationale qui, entre le 19 juillet et le 13 août 2012 (25 jours), a récolté près de 30 000 signatures, c'est plus de 1 000 par jour!

De notre côté, nous avions également mis une pétition en ligne dès le début de cette aventure. Plus modestement, nous avons pu recueillir un peu plus de 4 000 signatures. Plus tard, nous avons également trouvé une pétition de 3 500 noms organisée par *Care2*.

Durant cette période, les journaux et les médias internationaux ont repris et fait circuler cette nouvelle. Cette histoire nous a fait réaliser que les nouveaux médias électroniques ont un pouvoir de mobilisation très rapide des gens à travers la planète. Nous avons vu le débat se transporter de notre municipalité à l'échelle planétaire, ce à quoi n'aurait jamais pu s'attendre la direction de la Ville au début de l'été.

La discussion

Le 3 juillet 2012, les élus de Drummondville ont finalement adopté les nouveaux règlements qui incluaient, entre autres, l'interdiction de cultiver des potagers en cour avant et cour avant latérale. Sans attendre, nous avons contesté ces nouveaux règlements auprès du ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire (MAMROT). Pendant ce temps, les témoignages de soutien sous forme de courriels, de lettres et d'appels dirigés vers l'hôtel de ville provenaient des quatre coins du monde, a-t-on appris par la suite.

La direction de la Ville qui, peu à peu, a pris conscience de l'ampleur et de l'intérêt mondial suscité par les potagers en façade, a finalement bien voulu reconsidérer sa position par rapport à la nouvelle réglementation. C'est la mairesse elle-même qui, jusqu'à présent, ne

s'était pas directement engagée dans le dossier, qui nous a conviés à une rencontre pour lui faire part de nos attentes et de notre vision des choses.

Nous avions rendez-vous à la mairie en pleine semaine. Durant plus d'une heure, nous avons échangé nos points de vue de façon ouverte et respectueuse. La mairesse Francine Ruest-Jutras nous a entendus et nous avons raconté notre histoire dans les moindres détails. À l'issue de cette discussion, sans avoir la confirmation que la Ville allait revoir ses positions concernant les potagers en cour avant, nous avions une promesse que la mairesse allait tenir une rencontre avec l'ensemble des élus municipaux, et qu'elle y présenterait notre dossier afin de passer au vote et de trancher la question. En échange, nous allions retirer notre contestation auprès du MAMROT et faire cesser les pétitions (pour chaque nom ajouté à la pétition de KGI, un courriel était envoyé aux élus municipaux; 29 066 noms avaient été recueillis). De part et d'autre, nous avons convenu que cette rencontre avait été des plus positive et constructive.

Finalement, le 13 août, lors de la séance du conseil de ville, nous avons reçu l'assurance de la mairesse que la nouvelle réglementation serait modifiée. À notre retour de cette séance du conseil, nous avons publié un billet sur notre blogue afin de faire le point :

> *Un retour sur le conseil municipal du 13 août.*
> *Mais avant toute chose, nous tenons, nous les jardiniers urbains, à vous remercier du fond du cœur pour tout cet appui que vous nous avez offert tout au long de cette démarche auprès de la ville de Drummondville. D'ailleurs, nous avons pu ce soir-là annoncer que nous avions l'appui officiel de plus de 35 000 personnes ayant signé les pétitions.*
>
> *Comme principal point, nous voulions faire changer les règlements afin de permettre les potagers en façade partout à Drummondville.*
>
> *Lors de cette séance, la mairesse nous annonçait que le conseil avait accepté de revoir la réglementation afin de permettre les potagers en façade de maison, mais pourvu que le tout soit encadré.*
> *Nous avons même été invités par la mairesse à participer à préparer le nouveau règlement qui encadrera les potagers de façade à Drummondville.*
>
> *Pour notre part, nous avons annoncé ce soir-là que nous étions à travailler sur un guide des potagers urbains en collaboration avec de nombreux experts en la matière. Nous avons mentionné également que ce guide pourrait servir de base à l'encadrement du jardinage urbain et qu'il se voudrait une main tendue aux autres villes pratiquant encore l'interdit des potagers en façade à revoir leur position.*
> *Tous les intervenants participant à ce guide le feront de manière bénévole et ainsi nous serons en mesure d'offrir gratuitement ce guide en format PDF à tous.* [...]

Conclusion

Autour des évènements qui se sont déroulés lors de cet été mémorable de 2012, il y a tellement d'anecdotes et d'histoires incroyables à raconter que nous avons l'impression que nous en parlerons le restant de nos jours! Ce qui est raconté ici n'est que la pointe de l'iceberg, et le nombre de gens merveilleux et généreux que nous avons croisés dépasse l'entendement. En plus d'avoir atteint notre objectif premier qui était de perdre du poids, 24 et 75 livres (11 kg et 34 kg) respectivement pour Josée et moi, nous nous sentions privilégiés d'avoir vécu ces évènements pour tout ce que cela nous avait apporté.

Puisqu'il faut conclure, je laisserai en premier la parole à Fritz Haeg, qui résume bien ma pensée concernant l'agriculture urbaine à petite échelle. Par la suite, notre mot de la fin portera sur un vœu que je formule à nos décideurs.

Tout d’abord, Fritz Haeg, dans *Edible Estates: Attack on the Front Lawn* :

> *Que diriez-vous si nous étions à l’extérieur avec notre famille et nos amis, en contact avec nos voisins, tout en observant avec satisfaction que les plantes dont nous nous occupons commencent à produire de la nourriture locale la plus saine qui puisse se trouver* […].
>
> *Un petit jardin très modeste, aux matériaux simples, et un petit effort peut avoir un effet radical sur la vie d’une famille, comment ils utilisent leur temps et interagissent avec leur environnement, qui ils rencontrent et comment ils mangent. Cette singulière et locale réponse aux problèmes mondiaux peut devenir un modèle. Il* [le modèle] *peut être adopté par n’importe qui dans le monde et peut avoir un effet monumental.*
>
> *How about being outside with our family and friends, in touch with our neighbours, while watching with satisfaction as the plants we are tending begin to produce the healthiest local food to be found* […].
>
> *A small garden of very modest means, humble materials, and a little effort can have a radical effect on the life of a family, how they spend their time and relate to their environment, whom they see, and how they eat. This singular local response to global issues can become a model. It can be enacted by anyone in the world and can have a monumental impact.*

Lors de nos discussions avec une collaboratrice du présent guide, Gaëlle Janvier, j’ai appris que certaines grandes villes, telles que Vancouver et Toronto, s’étaient dotées d’une charte alimentaire. Cette charte est une déclaration d’intention qui guide les élus dans leurs décisions, en se basant sur les principes qui s’y retrouvent. Pour Vancouver, la charte alimentaire a entre autres pour objectifs :

- *d’accroître l’agriculture urbaine;*
- *d’accroître le niveau de santé général dans la ville;*
- *de créer des échanges et des rencontres éducatives sur la nourriture.*

Vancouver est une ville canadienne, qui d’ailleurs est reconnue pour son dynamisme en agriculture urbaine et surtout, qui encourage les gens à aménager des potagers, même en cour avant.

Nous croyons que l’interdiction n’est plus la solution à la question des potagers en façade. Nous invitons maintenant les villes du Québec, et de partout d’ailleurs, qui interdisent encore aujourd’hui les potagers en cour avant de se doter d’une charte alimentaire et de se pencher sur la question. Nous les invitons à revoir leurs politiques et règlements en la matière, tel est notre vœu!

Épilogue

Les récoltes du potager de l’été 2012 ont été fantastiques. La mise en conserve, l’ensilage, la congélation et la déshydratation nous ont permis de profiter de notre potager tout l’hiver. Durant cette période, le potager nous a tout de même tenus occupés. Nous avons effectué quelques entrevues pour des reportages (États-Unis et France), nous avons également fait une conférence à Québec pour la Fête des semences et de l’agriculture urbaine de Québec. D’ailleurs, lors de cet événement, nous avons eu le loisir de participer au lancement d’un concours pour les potagers de façade dans la grande région métropolitaine de Québec, le maire de cette ville, Régis Labeaume, ayant donné son aval pour de tels aménagements. Aussi, durant cette période, le mouvement des Incroyables Comestibles de Drummondville a vu le jour, une photo de nous sous la neige, pour notre page Facebook, lançant ce nouveau chapitre. Nous avons bien sûr travaillé à la rédaction et à la mise en page du présent livre. Nous avons également été invités à donner notre grain de sel, lors d’une séance de travail avec le département d’urbanisme de la Ville, à l’élaboration des nouveaux règlements encadrant les potagers de façade pour Drummondville.

Le 2 avril 2013, finalement, la direction de la Ville de Drummondville indiquait en conférence de presse qu'officiellement, les règlements de la ville seraient modifiés et permettraient les potagers en façade. Dans un même élan, ils ont annoncé que les potagers seraient tolérés dans l'emprise de rue. Ce dernier élément mettait un terme à la disette entourant l'usage que nous avions fait de cet espace et pour lequel, entre autres, l'inspectrice de l'urbanisme voulait nous donner des contraventions allant de 100 $ à 300 $ par jour. Cette modification de règlement clôturait définitivement le dossier citoyen dont nous vous parlions précédemment dans ce texte.

À cette histoire, restent néanmoins des points en suspens dans notre dossier personnel. Tout au long de ces sorties de notre part pour faire changer les règlements, nous avions mis en veilleuse ce dossier personnel pour ne pas nuire à l'avancement de la modification des règlements qui allaient donner (ou redonner aux citoyens de notre municipalité, entre autres) le droit d'aménager des potagers en façade à tous les citoyens de Drummondville. Dès le départ, nous avions informé la direction de la Ville qu'à la lecture des règlements, nous considérions notre potager entièrement légal, la partie se trouvant dans l'emprise y compris. Notre prochaine démarche avec la Ville consistera à leur demander, de façon officielle, de nous indiquer clairement les règlements sur lesquels la direction de la Ville s'appuyait pour déclarer non réglementaire le potager par des lettres recommandées, des déclarations à la télévision, dans les journaux ou par communiqué sur leur site Internet. Car, à ce jour encore, malgré nos nombreuses demandes, nous sommes toujours sans réponse de leur part à ce sujet.

En ce 21 avril 2013, dans un coin du salon, nos quelques 800 semis de légumes variés poussent incroyablement bien...







À la fin mai, nous avons terminé d'aménager notre potager.



Josée et nos tout premiers légumes, des radis.



11/07/12 L'Express en SmartEdition - L'Express - 8 juil. 2012 - Page #1

Drummond vit au rythme du 31e Mondial des cultures 3

Pas de nouvel amphithéâtre pour les Voltigeurs 5

Annonces classées 1-866-637-5236

DRUMMONDVILLE ET SA RÉGION

www.journalexpress.ca

Un véritable sanctuaire pour les amateurs de tennis drummondvillois - Page 35

L'Express

Édition du dimanche

tc

MÉGABURO

Ce potager urbain a fait le tour du monde

Page 4

Projets d'envergure de 82 M $ pour le Groupe Soucy

Le 8 juillet 2012, le journaliste Jean-Pierre Boisvert écrit un article sur le potager urbain dans le journal L'Express de Drummondville.



Notre première entrevue pour un reportage télé avec Emmanuelle Corriveau, de TVA Nouvelles.



Une photo prise par le talentueux Samuel Gaudreau lors d'un bed-in organisé pour contester les avis d'infractions de la Ville.



Objectif santé atteint, et durant les semaines qui suivent, je perdrai un autre 10 livres.



La présence de Mélanie Grégoire lors du bed-in. Un appui inestimable tout au long de nos démarches de cet été 2012.



Montage photo utilisé par Roger Doiron de KGI pour la pétition internationale sur Causes.



La photo du potager circule abondamment sur la Toile, et donne des résultats parfois cocasses.



La page Facebook de Grow Food, not lawns, partage ce montage de la transformation du potager. Il s'agira d'une de leurs publications les plus populaires.



Les sourires étaient au rendez-vous. Partout dans le monde, les gens sont conviés à célébrer la fête des potagers organisée par KGI.



En août 2012, dépôt au conseil municipal de Drummondville de la pétition de 35 000 noms amassés en 5 semaines.



Des amis se sont présentés au potager avec ce Westfalia de rêve. Quelle chance de se faire photographier à ses côtés!



En visite chez des amis québécois, ces gens du Brésil nous ont raconté qu'on parlait de nous dans leur pays! Muito obrigado!

La photo de ces jolis minois, que nous avons publiés sur notre page Facebook, a connu une très grande popularité.



Un après-midi de rêve en compagnie de la rédactrice et collaboratrice Jasmine Kabuya-Racine. Nous ne voulions plus la laisser partir...



Nos charmantes voisines, rompues à l'autocueillette de cerises de terre, prennent la pose comme de vraies professionnelles.



Une visite dans le Maine pour rencontrer nos nouveaux et généreux amis, Jacqueline et Roger.



Josée en discussion avec Ismael Hautecoeur, philosophe, architecte paysagiste et humaniste. Le projet du livre avance bien.



Bien rangés dans la chambre froide, les multiples cannages de nos précieux légumes nous raviront tout l'hiver.



Josée, en mars 2013, lors d'une conférence donnée à Québec dans le cadre de la Fête des semences et de l'agriculture urbaine.



Chapitre 1 Michel

Les semences





À L'ÉTÉ 2003, à la suite de l'achat d'une maison ayant plus de 130 ans, Michel Richard décide de restaurer son grand potager, laissé à l'abandon. Pendant les longs moments de désherbage qui ont suivi, l'idée d'y semer uniquement des fruits et des légumes du Québec de cette époque a germé dans son esprit. Mais où dénicher ces spécimens introuvables dans l'océan d'hybrides modernes qui sont proposés dans les magasins à grande surface? Que s'était-il passé pour qu'après des centaines d'années d'agriculture, presque tout le patrimoine végétal d'autrefois semble s'être envolé sans qu'on s'en rende compte?

Même s'il était muni d'un diplôme universitaire de deuxième cycle en éducation l'ayant bien préparé à fouiller et à documenter ses propos, Michel Richard ne se doutait pas que cette simple curiosité allait se transformer en véritable passion.

C'est en 2010 qu'avec sa conjointe Véronique Lemonde, historienne et journaliste, il crée le blogue « Potagers d'antan » pour partager leurs découvertes. Leur objectif : raconter les histoires de ces fruits et légumes d'autrefois pour qu'ils reprennent à la fois leur place dans nos mémoires ainsi que dans nos jardins potagers. Attendez-vous à lire dans cette œuvre collective quelques extraits d'un monde oublié fantastique!

Remerciements :

Nous profitons de cette occasion pour remercier infiniment Josée Landry et Michel Beauchamp pour leur ouverture d'esprit, leur folie communicative et l'inspiration qu'ils ont suscitées en nous à travers les déboires qu'ils ont vécus. Être hors norme apporte souvent son lot de résistance chez nos pairs, mais Josée et Michel ont su transformer ces épreuves en possibilités d'épanouissement, de création et de partage. Un tel exemple de résilience ne peut être passé sous silence!



Pendant ce temps chez Josée et Michel...



LORS DE NOS PREMIERS MAGASINAGES de semences en débutants du jardinage que nous étions, nous croyions que les principales et quasi uniques variétés de fruits et légumes étaient celles que nous trouvions dans les quincailleries ou dans les jardineries des environs. Tomates, concombres, haricots : les semences étaient toutes là en deux, trois ou parfois même quatre variétés.

Inutile de vous mentionner notre joie quand nous avons vu apparaître les présentoirs de semences en mars!

Enfin, nous pouvions toucher, voir et choisir ces graines de légumes, de fines herbes et de fleurs à travers les enveloppes, graines qui allaient garnir notre potager. Nous avons mis du temps à les sélectionner et nous avons dû faire des choix, faute de pouvoir tout faire pousser par manque d'espace. Toutefois, il nous est arrivé d'acheter en cachette des sachets de semences devant lesquels nous avions hésité, de revenir à la maison et de nous faire les beaux yeux pour tenter de convaincre l'autre de nous laisser semer notre choix de légumes... Nous avons bien dû gagner une fois ou deux à ce jeu!

Comme jardinier, j'ai souvenance que lors d'une séance de magasinage, nous étions tombés sur des enveloppes de semences identifiées *heirloom*. En lisant vite, du premier coup d'œil – la dyslexie n'aidant pas les choses –, je me demandais si ce n'était pas de quelconques semences d'origine allemande... Par la suite, j'ai appris et compris qu'il s'agissait de semences du patrimoine.

Toutefois, par je ne sais trop quelle gymnastique du cerveau, j'avais idée à ce moment-là que les semences du patrimoine que l'on retrouvait çà et là ne produiraient sans nul doute que des légumes de moins bonne qualité ou plus fades. Le mot « patrimoine » résonnait comme « vieux légumes ». Après tout, me disais-je inconsciemment, la science actuelle a certainement donné un coup de pouce à Dame Nature et, pour notre plus grand bénéfice, aura mis au monde de nouveaux légumes plus performants et plus savoureux. Dans le fond, nous étions si habitués à n'avoir accès qu'à des versions « meilleures et améliorées » d'à peu près tout, comme quelque chose qui lave plus blanc, qui va plus vite, qui consomme moins, etc., alors, pourquoi pas des « versions améliorées » de légumes?

C'était ce que nous croyions, jusqu'à ce que nous tombions sur le blogue Potagers d'antan!



Avant l'envie de faire pousser
és propres ... gumes, les
magasins ... ont été
Pour la m... nous, les
seuls end... pouvions
acheter nos aliments. Avec une
moyenne de trente minutes par

Les semences du patrimoine

Par Véronique Lemonde et Michel Richard

VOUS ENVISAGEZ DE CRÉER UN POTAGER?
Eh bien, un jour, surviendra la fameuse question : « Qu'est-ce que je vais planter? » De manière naturelle, vous vous dirigerez vers les grandes surfaces ou les jardineries pour vous inspirer... Qui eût cru qu'il y avait tant de variétés de tomates! Des carottes rondes... ça existe! Qu'est-ce qu'un potiron? Ces questions nous font prendre conscience d'une réalité bien loin de notre quotidien : la biodiversité alimentaire.

Une assiette uniformisée

Avant que l'on ait envie de faire pousser nos propres fruits et légumes, les magasins d'alimentation ont été, pour la majorité d'entre nous, les seuls endroits où nous pouvions acheter nos aliments. Avec une moyenne de trente minutes par semaine consacrées aux achats à l'épicerie, se soucier de la variété alimentaire passe en dernier dans les priorités des gens. Ainsi, évoquer en plus le concept de biodiversité ancestrale amène une dimension insoupçonnée, voire hippie pour plusieurs consommateurs. C'est si pratique de tout se procurer au même endroit... Et c'est justement là un des arguments de vente des supermarchés : sous cette impression d'abondance, les gens se retrouvent bien malgré eux, et sans s'en rendre compte, devant un choix proposé et imposé par l'industrie agroalimentaire.

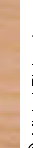
En effet, il est important de souligner que, pour répondre à des contraintes économiques et de distribution, les fruits et légumes doivent aujourd'hui répondre à des standards très précis, comme :

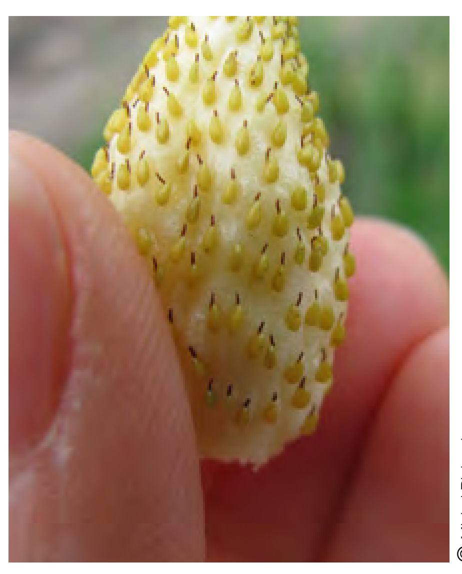
- la résistance aux meurtrissures durant le transport;
- la durée de conservation;
  l'uniformité;
- les coûts de production;
- la capacité à supporter de longs trajets[1].

Les choix effectués en fonction de ces aspects techniques sont faits au détriment du goût, de la texture, de la forme et évidemment, de l'accessibilité à la diversité alimentaire. Malheureusement, ces normes modernes déclassent maints fruits et légumes d'antan et ne leur laissent aucune chance d'être cultivés par un producteur qui privilégiera un produit rentable.

1 Équiterre (www.equiterre.org).




© Michel Richard


© Michel Richard



© Michel Richard

Le melon de Montréal.



Muscade de Montréal, amélioré.

Qui plus est, en prenant comme base de référence ces aliments familiers, on a tendance à se diriger vers le connu et à mettre de côté les fruits et légumes à l'allure suspecte. Ceci explique souvent leur absence des tablettes... Ces fruits et légumes d'autrefois tombent alors dans l'oubli, voire disparaissent. Le plus bel exemple est celui du melon de Montréal.

Diversité perdue : le cas du melon de Montréal

Originaire du secteur de Côte-des-Neiges à Montréal, le melon de Montréal était le plus gros melon musqué au monde; il pouvait peser jusqu'à 30 livres. Son goût exquis lui a conféré une renommée au-delà de la frontière, et les melons de Montréal étaient même exportés vers les hôtels et restaurants luxueux des États-Unis. Pour vous donner une petite idée de sa réputation, une seule tranche de ce fameux melon valait jusqu'à 1,50 $ en 1922, soit le coût d'un steak. Le melon de Montréal a disparu dans les années 1960 à cause de deux facteurs majeurs :

1. les changements dans les habitudes alimentaires des gens, qui lui ont alors préféré le petit cantaloup;
2. l'abandon progressif de sa production, qui exigeait beaucoup trop de main-d'œuvre et de soins.

De plus, le melon de Montréal se conservait très mal, et il fallait le jeter moins d'une semaine après sa récolte. Sa fragilité forçait les fermiers à recourir à des entreprises spécialisées dédiées à son transport exclusif. À cause de la non-rentabilité de cette culture, personne ne reprit le flambeau, et la souche du melon de Montréal s'éteignit après plus de 150 ans de culture.

Il existe ainsi une foule de ces trésors de notre terroir québécois qui, pour toutes sortes de raisons, n'ont plus la chance de se tailler une place sur le marché de l'alimentation faute de débouchés, mais surtout parce qu'ils ne bénéficient pas d'une « machine marketing » derrière eux. L'industrie productrice de semences l'a très bien compris elle aussi, car elle met sous les yeux des consommateurs des centaines de sachets de semences aguichants illustrant sous leur plus beau jour des aliments mûris à point, parfaits, avec une quasi-promesse de résultats

similaires. Sous l'impulsion, plusieurs achèteront d'abord avec leurs yeux, répondant aux stimuli publicitaires. D'autres y résisteront et feront leur choix en fonction de la surface cultivable de leur potager, de leur niveau d'expérience ou encore, ils s'en tiendront à des valeurs sûres, c'est-à-dire les aliments qu'ils connaissent déjà. Peu importe l'option, encore une fois, les compagnies dirigent vos achats vers « leurs » options déjà déterminées.

Un vide comblé par les géants de la semence

Lorsque vous regardez votre sachet de semences, prêtez attention aux mentions inscrites F1 et F2. Que signifient-elles? Eh bien, si vous optez pour un tel produit, sachez qu'il contiendra des graines dont le résultat est le croisement entre deux variétés différentes, chacune sélectionnée pour un attribut spécifique (grosseur, saveur, productivité, résistance aux insectes ou aux maladies, esthétique, couleur, etc.). Le résultat engendrera un hybride presque impossible à perpétuer. Ce subterfuge permet aux compagnies de vous empêcher de reproduire leurs plantes en vous forçant du même coup à leur acheter de manière continue des marchandises dont ils possèdent les droits exclusifs. Si par curiosité vous tentiez de ressemer une graine de cet hybride, vous verriez apparaître l'une des caractéristiques d'origine d'un des deux parents sans retrouver le plant original. Ces entreprises s'assurent ainsi de vous maintenir dépendant en comblant le vide laissé par la perte de savoir-faire relatif à la manière de préserver ses propres graines.

De fait, depuis les débuts de l'agriculture, nos ancêtres ont transmis ces compétences de conservation des semences aux générations suivantes. Ces derniers misaient sur l'importance de récolter et de ressemer des semences de qualité, à partir des meilleurs spécimens observés, et ce, selon les particularités géographiques de leur région (rusticité, type de sol, vent, dénivellation des terrains, nombre d'heures d'ensoleillement, microclimat, etc.). Nos ancêtres effectuaient eux-mêmes la sélection des semences, un processus s'échelonnant sur des dizaines, voire des centaines d'années. On dit de ces plantes qu'elles sont « fixées », car elles conservent leurs propriétés uniques dans le temps. Autrement dit, en récoltant des graines d'un concombre « fixé » dans de bonnes conditions, vous pourrez les ressemer la saison suivante avec la quasi-certitude d'obtenir une copie du plant mère et ainsi de suite. Elles s'adapteront graduellement à leur terroir.

Jadis, à la suite de leur arrivée sur le nouveau continent, les colons français ont importé leurs semences d'Europe pour les acclimater à leur nouvel environnement nord-américain. Contrairement à la croyance populaire, ils n'ont pas commencé à couper des arbres, à essoucher et à labourer leurs champs. Ils ont d'abord construit un potager. Ce lopin, situé juste à côté de la maison, en plein soleil et à l'abri des vents, s'avérait la principale source de subsistance pendant les premiers temps, et il devait produire vite et en abondance pour passer à travers les hivers rigoureux du Québec. Maintes variétés moururent à cause du climat rude, très peu similaire à leur patrie d'origine. Ces ajustements apportèrent leurs périodes de famine. C'est pourquoi le savoir agricole des Amérindiens s'est avéré crucial pour la survie des communautés de colons.

Les trois sœurs, association gagnante de l'agriculture autochtone

Les Français n'appréciaient guère la cuisine autochtone, mais pour survivre, ils se sont vite rabattus sur la courge, le haricot et le maïs. Ce trio surnommé « les trois sœurs » se cultivait ensemble. Sur une butte, les femmes semaient quelques graines de maïs. Une fois levées de plusieurs dizaines de centimètres, on semait autour des tiges plusieurs graines de courges et de haricots grimpants. Les haricots s'enroulaient autour des tiges de maïs. Ils produisaient du même coup l'azote essentiel à l'essor de leurs tuteurs.

Finalement, le feuillage des courges protégeait la base des deux autres légumes en réduisant l'évaporation et en empêchant les mauvaises herbes de pousser. En la comparant à nos techniques modernes de monoculture en champs, cette méthode multipliait par trois la capacité de production avec une même surface. Le maïs, adapté depuis des milliers d'années, a ainsi pu se tailler une place enviable dans la culture autochtone et devenir au fil du temps une plante phare.

Provenant de l'Amérique du Sud, le maïs a parcouru des milliers de kilomètres vers le nord, jusqu'en Gaspésie, où les Micmacs créèrent le maïs le plus précoce au monde : le « maïs de Gaspé ». Ce cultivar en voie d'extinction, haut de 60 à 90 centimètres, était très prisé pour la fabrication de la farine. Il parvenait à maturité entre 50 et 60 jours; un réel prodige pour cette espèce.

Toutefois, dès que les Français eurent reproduit des copies endurcies de leurs propres aliments, ils ne tardèrent pas à abandonner l'art culinaire des Premières Nations. Il aura fallu la conquête des Anglais pour réintroduire ces aliments, sinon eux aussi seraient possiblement disparus de nos tables.

Quoi qu'il en soit, ce désir d'améliorer sans cesse la génétique de ces plantes en sélectionnant de manière tranquille les meilleurs sujets s'est perpétué jusqu'au début du XXe siècle où, par la suite, de profondes transformations se sont opérées au sein de la société.

© Michel Richard



© Renewing America's Food Tradition

Maïs de Gaspé

Le XXe siècle, début du déclin

Les découvertes technologiques (réfrigérateur, automobile, moyens de communication, biotechnologies), la mécanisation agricole, les engrais de synthèse, les changements dans les habitudes de vie (ouverture sur le monde), l'augmentation de la population urbaine et l'industrialisation ont eu pour effet de freiner ces pratiques et traditions ancestrales. Il y a quelques générations, on comptait environ 35 000 variétés de plantes comestibles au Canada[2].

2 Semences du Patrimoine Canada (www.semences.ca) et Développement durable de l'Université de Montréal (http://durable.umontreal.ca).

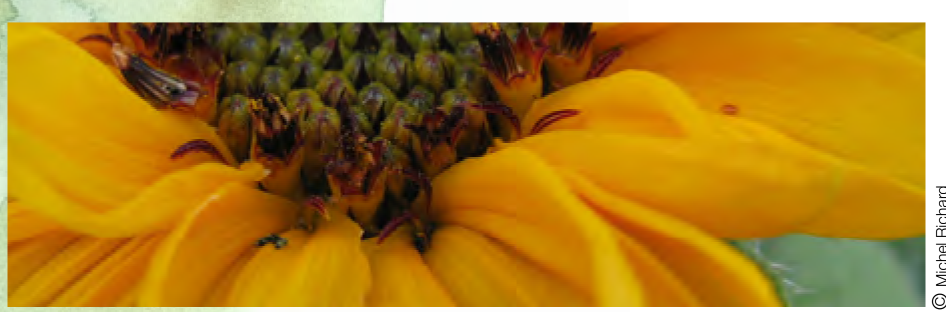


© Michel Richard

Tomate 'Petit moineau', très sucrée, de la taille d'un gros bleuet



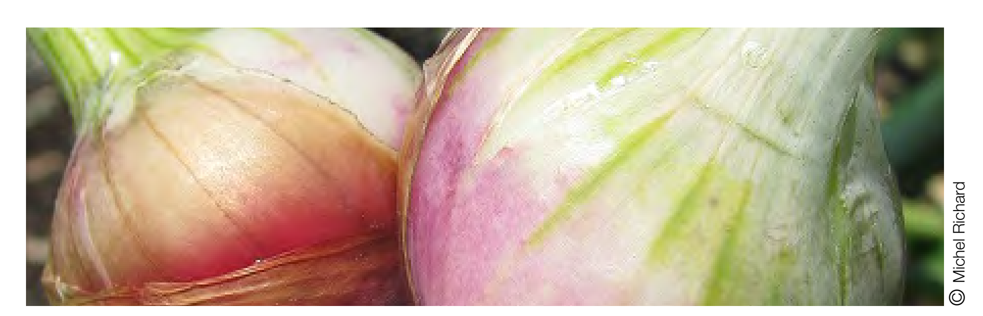
© Michel Richard



© Michel Richard



© Michel Richard



© Michel Richard

Au cours du XXe siècle, 75 % de tout cet héritage s'est éteint. Pire encore, du 25 % (8 750) restant, seulement 10 % (875) des semences sont encore vendues par l'intermédiaire des grandes entreprises de semences. Pour compléter le tout, si l'épicerie est votre seule source d'approvisionnement alimentaire, vous diminuerez ce pourcentage encore davantage, car comme mentionné antérieurement, ces denrées sont présélectionnées selon des considérations pratiques et économiques pour répondre à des exigences liées à la chaîne de production. Aux États-Unis, seulement huit espèces différentes occupent à elles seules 75 % des terres cultivables. « Actuellement, à peine 17 plantes nourrissent 90 % de la population mondiale[3]. »

Pour illustrer ces propos, l'un des meilleurs exemples concerne la banane Cavendish. Elle représente à elle seule 50 % de toutes les bananes consommées dans le monde, et sa popularité ne cesse de croître depuis 1900, année où cette « banane dessert » a fait son apparition sur les marchés. Malgré l'existence de 1 200 variétés comestibles sur la planète (incluant le type banane plantain), elle est de loin celle qu'on mange le plus. Chaque année, le Québec importe 525 millions de bananes[4]. Le monopole d'une seule représentante d'une espèce nous expose à une grande vulnérabilité génétique, car en cas d'infestation, de maladie ou de catastrophe naturelle, tout risque d'y passer. Songez à la famine d'Irlande (1845-1851) ayant décimé près d'un million d'habitants. Cette famine fut causée par un parasite, le mildiou, qui détruisit 40 % de toutes les réserves de pommes de terre, la nourriture de base des Irlandais. Pour assurer notre protection alimentaire, nous aurions tout intérêt à diversifier les variétés d'aliments que l'on consomme. Et ce n'est pourtant pas le choix qui manque. La tomate est un cas tout indiqué.

---

3 « La banane sucrée risque de disparaître des supermarchés », Cyberpresse, 18 avril 2010.
4 Le Devoir, 21 novembre 2009.

La tomate, un parcours de plus de 500 ans

En 2012, on estime à 15 000 le nombre de variétés de tomates à travers le monde. Wow! Et tout cela à partir d'une seule source…

Cette plante a été importée du Mexique vers l'Espagne durant la conquête espagnole (1523-1547). Au fil du temps, elle progressa vers d'autres pays européens, notamment l'Italie, où sa couleur jaune doré lui valut le surnom de « pomo doro »; c'est ainsi que les premières usines de pâte de tomate furent fondées. Après une série de transformations, la tomate retraverse l'océan Atlantique pour revenir en territoire nord-américain. Vers 1850, on commence à voir apparaître au Québec les premiers gros fruits tels qu'on les connaît aujourd'hui. Rouges, roses ou jaunes, ils sont plutôt mous et côtelés et ne se conservent pas très longtemps. Les nombreux croisements réalisés depuis ce temps nous amènent loin de la plante originale, c'est-à-dire grimpante comme la vigne, avec un fruit jaune gros comme une tomate cerise, et très acidulé. Les 'Adelin Morin', 'Savignac', 'MacPink', 'Petit moineau', 'Plourde', 'Montreal Tasty', 'Mémé de Beauce' et 'Maskabec' sont quelques-unes de ces dignes descendantes québécoises. Même s'il en existe beaucoup d'autres issues de patients hybrideurs de chez nous, il est intéressant de constater qu'il y a un réel engouement chez les Québécois pour la tomate rose, préférence absente chez les autres Canadiens.

Avec l'expansion d'Internet et des médias sociaux, les populations prennent davantage conscience de cette richesse en perdition. Voyant une tendance des clients à réclamer de plus en plus d'anciennes variétés et soucieux de conserver leurs parts de marché, les multinationales s'adaptent en présentant des semences sous les appellations « héritage », « heirloom » ou « paysanne ». Il est curieux d'observer ce retour aux sources, d'autant plus que ces compagnies sont en partie responsables de ce phénomène d'érosion génétique.



Tomate 'Adelin Morin', cultivée à la fin du XIXe siècle, un seul fruit pèse facilement plus de 1 kg.

Regroupement des entreprises de semences

Durant le siècle passé, plusieurs petites entreprises de semences furent achetées par de gros joueurs. Pour ne nommer que celle-ci, certains se souviendront peut-être de W.H. Perron & Cie ltée avec son fameux slogan Chez Perron, tout est bon. Plus importante compagnie francophone nord-américaine de vente de semences par correspondance, elle acquiert les Semences Laval en 1989. Elle-même fut rachetée à son tour par la compagnie torontoise White Rose Crafts & Nursery en 1994.

Toutefois, le destin voulut que cette dernière déclare faillite cinq ans plus tard, fermant ses huit succursales et mettant fin à soixante-dix ans de présence au Québec. Tous ces bouleversements discrets bousculèrent l'offre de semences, car en s'accaparant le contenu des catalogues de produits de leurs compétiteurs, ces compagnies et leurs nouvelles acquisitions misèrent sur la rentabilité en abandonnant des centaines de variétés tout aussi bonnes, mais moins performantes financièrement. Bien entendu, si demain vous vous retrouvez devant leurs présentoirs, n'hésitez pas à choisir les variétés anciennes ayant fait leurs preuves. Mais au fait, qu'est-ce qu'une variété ancienne?

Selon nos recherches et interviews informelles auprès de jardiniers amateurs, une norme implicite existerait, selon laquelle toute plante comestible cultivée avant 1960 serait considérée comme faisant partie de cette catégorie.



Même s'il s'agit d'une excellente option, pratique pour les néophytes du jardinage ne sachant pas sur quoi jeter leur dévolu, n'oubliez pas : vous serez quand même contraint par le choix. Même si vous feuilletez tous les catalogues, magasinez dans toutes les grandes chaînes, surfez sur tous les sites de grandes compagnies

canadiennes de semences en ligne, vous n'aurez accès qu'à 10 % de toutes les plantes ancestrales. Incroyable, n'est-ce pas? Mais où se cachent-elles donc, ces fameuses plantes?

Où trouver des semences anciennes

Avant la Deuxième Guerre mondiale (1939-1945), l'usage voulait que l'on se transmette des semences de père en fils. Vers 1900, la population habitait massivement des fermes. Aujourd'hui, la tendance s'est inversée, avec seulement 21,5 % des gens vivant en région rurale[5]. On se doit donc de modifier les moyens pour se procurer des graines ancestrales.

Une de ces stratégies consiste simplement à en demander comme autrefois à votre entourage immédiat (parenté, voisinage, collègues de travail, amis ou connaissances) en privilégiant les personnes âgées. Les gens d'un certain âge ont souvent des graines reçues de parenté possédant une ferme, si ce n'est de leurs parents eux-mêmes. Les chances qu'ils possèdent encore entre leurs mains des variétés d'antan se voient alors augmentées. À travers leurs expériences et leur degré d'expertise, plusieurs auront depuis longtemps poussé l'intérêt jusqu'à récolter leurs propres graines. Demandez-leur l'historique. Vous serez encore plus surpris d'en connaître le parcours. Est-ce un legs familial? Une trouvaille d'un autre pays? Un échange avec une tierce personne? Un achat compulsif fructueux il y a très longtemps? Leurs propres créations? Il y a tellement d'histoires entourant ces petites choses!

5 Partenariat rural Canada (www.rural.gc.ca).

Nous ne pouvons nous empêcher de vous raconter l'histoire du pois 'Saint-Hubert', une variété d'Europe arrivée en Nouvelle-France au XVIIe siècle.

Au VIIe siècle, après s'être éloigné de Dieu et avoir chassé un Vendredi saint, Hubert, un fervent chasseur, rencontre un cerf portant entre ses bois une croix scintillante l'enjoignant de propager la parole du divin. Acceptant, il amène l'évangile dans les contrées lointaines et construit de multiples lieux de prière dédiés au Seigneur. Il meurt le 30 mai 727 et ses maints miracles le consacrèrent saint le 3 novembre 743. Les colons ont perpétué son nom à travers un pois qu'on ajoute à une « soupe de chasse » en l'honneur de cet homme, patron des chasseurs.



© Michel Richard

Pois 'Saint-Hubert' (en voie d'extinction)



Saint-Hubert, patron des chasseurs et des forestiers

Évidemment, c'est une légende, mais combien inspirante... Et il en existe des centaines comme celle-là. L'avantage de faire des échanges avec des gens âgés est de vous mettre en contact direct avec le meilleur spécialiste qui soit : quelqu'un ayant des connaissances, mais aussi une expérience directe, qui saura mieux que quiconque vous renseigner sur l'historique de la plante, la manière de la cultiver (propriétés, forces, caprices, moments propices de cueillette et surtout, des recettes pour l'apprêter en cuisine).

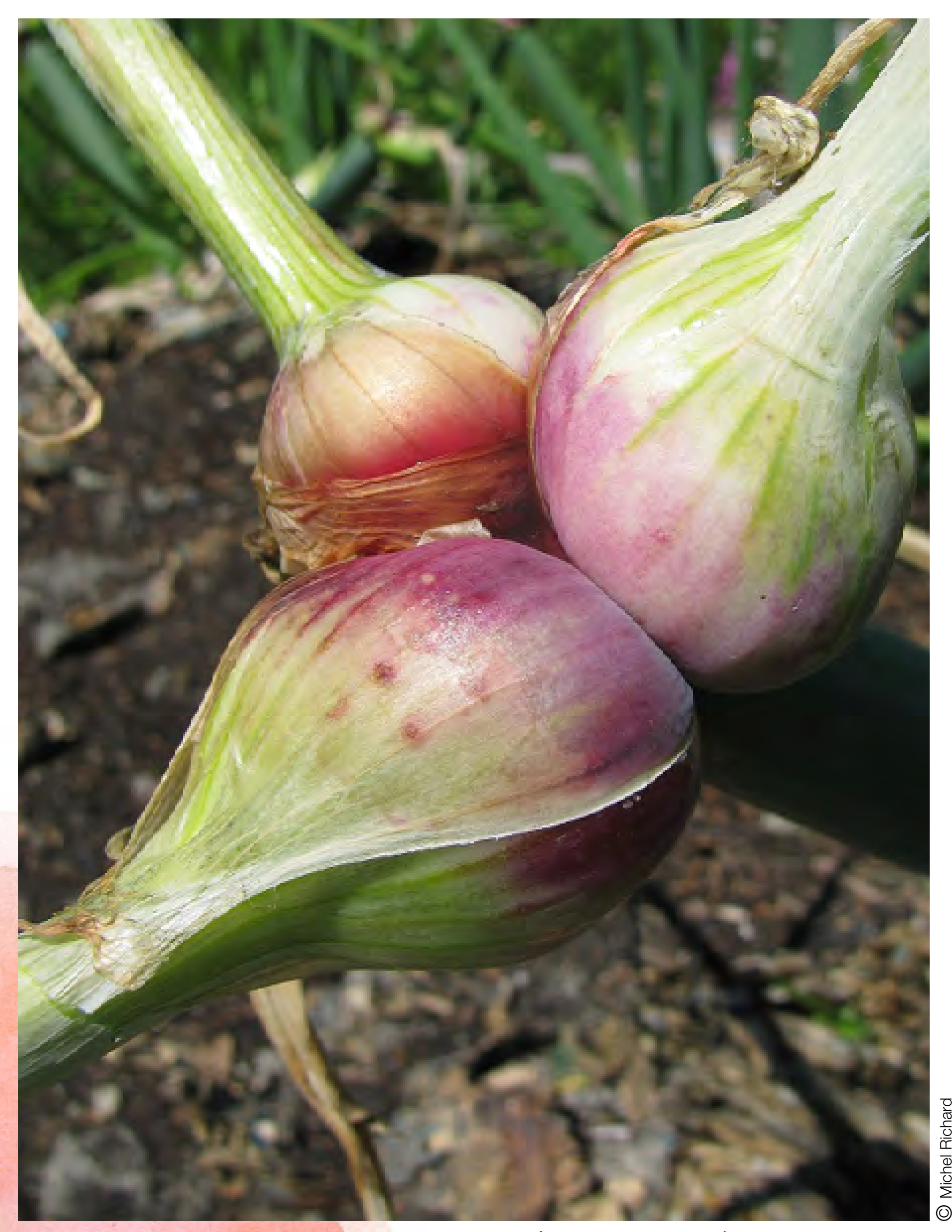
Il est toutefois désolant de constater qu'il n'y a aucune relève pour prendre en charge cet héritage, et que ces trésors meurent souvent avec leurs propriétaires. Il y a donc urgence d'agir.

Par ailleurs, les fleurs anciennes vous intéressent davantage? Il existe certainement dans votre localité des soirées d'échange de plants, de bulbes et de semences par le biais d'associations horticoles. Visitez le site Internet de la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec, sous l'onglet « Calendrier des activités ». Vous y trouverez des événements, conférences, ateliers et activités spéciales de leurs membres, notamment des soirées d'échanges. Les coûts pour y assister sont minimes et vous rencontrerez d'autres individus ayant eux aussi à cœur la sauvegarde du patrimoine horticole, et même parfois des collectionneurs de plantes rares et inusitées[6].

Si ces options demeurent inaccessibles, Internet recèle de véritables trouvailles; il suffit de savoir où chercher. Avant l'arrivée de la Toile, outre les échanges entre individus, la seule manière de mettre la main sur du nouveau matériel était de commander par catalogue. Il existait une foule de ces compagnies, malheureusement toutes fermées aujourd'hui (Hector L. Déry, Rennie's, Dupuy & Ferguson, les pépinières Guilbault, Morisset, Bédard, William Evans, etc.). D'autres petits grainetiers spécialisés ont repris le flambeau. Pour en obtenir une liste complète sans vous astreindre à de longues recherches, référez-vous à l'organisme sans but lucratif Semences du patrimoine[7]. Vous y découvrirez un répertoire de petites entreprises canadiennes dédiées à ces plantes étonnantes. Ce réseau coordonne aussi des projets auprès de jardiniers amateurs et chevronnés désireux de partager avec d'autres passionnés à travers le Canada.

Maintenant, la planète entière attend de vous transmettre cette belle abondance! Vous pouvez télécharger d'un simple clic plusieurs catalogues ou commander directement en ligne. Évidemment, il sera important de déterminer votre zone de rusticité.

6 Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec (www.fsheq.com).
7 Semences du patrimoine (www.semences.ca).


© Michel Richard

Oignon vivace très rare 'Red Catawissa'

Zone de rusticité

Si vous choisissez des graines d'oranger, croyez-vous qu'elles survivront à des températures hivernales de -30 °C? Vous comprenez maintenant l'importance de tenir compte de la rusticité d'une plante. Pour connaître la zone de rusticité de votre région, consultez n'importe quel moteur de recherche en inscrivant « zone de rusticité au Québec ».

Par exemple, Montréal correspond à la zone 5b. Plus vous montez vers le nord, plus ce chiffre s'approchera du zéro, zéro étant, bien entendu, très froid. Il sera primordial, si vous achetez une vivace, que sa zone de rusticité soit égale ou supérieure à celle de votre région. Une des croyances veut qu'il n'existe aucune plante comestible vivace pour les régions froides. Détrompez-vous : il y en a beaucoup.

Les fruits et légumes vivaces oubliés

L'oignon 'Red Catawissa' est un choix avisé. D'anciens écrits font mention de son introduction aux États-Unis par le Canada en 1820. Arrivé en Nouvelle-France comme oignon vivace, on le retrouverait aujourd'hui, semble-t-il, jusqu'en Alaska (zone 0a). Plus vigoureux que son cousin l'oignon égyptien, on peut en planter en toute sécurité dans notre potager et le laisser là tout l'hiver sans craindre le gel, puisqu'il est rustique jusqu'à -30 °C. Il peut mesurer plus de deux pieds et demi, soit plus de 76 centimètres. C'est le plus grand de sa famille et il développe un pied massif pour soutenir tout ce poids. C'est pourquoi on le surnomme souvent *perennial tree onion* en anglais ou « arbre-oignon vivace » (traduction libre).

Il se reproduit par étages en créant de petits bulbes aux extrémités de sa tige, la deuxième série poussant par-dessus la première. Il arrive même à l'occasion qu'une troisième série pousse sur la deuxième. Et, comme son cousin l'oignon égyptien, il se ressèmera lui-même un peu

plus loin, d'où l'appellation typique anglaise *walking onion* (oignon qui marche). Si vous laissez quelques divisions ou bulbes au potager chaque année, espacés d'environ six pouces, ils se reproduiront allègrement et vous en aurez à vie. Pas de maladies ni d'insectes connus ne s'y attaquent; il est merveilleux pour les jardiniers paresseux. Scorzonère, crosne du Japon, raifort, oseille, cerfeuil musqué, chervis, topinambour, aronia, oignon de Sainte-Anne, paw paw, patate en chapelet, livèche-épinard, poireau perpétuel... sont autant de vivaces comestibles oubliées qui mériteraient de revivre dans nos jardins potagers contemporains.

Il vous faudra toutefois considérer un autre aspect essentiel si vous misez cette fois-ci sur les annuelles : la précocité.

Maturité des annuelles

Si une plante annuelle doit produire, elle devra le faire à l'intérieur du nombre de jours sans gel au sol de votre région. Pour connaître ce renseignement pour votre localité, consultez Agrométéo Québec.

Ainsi, si votre région indique environ 145 jours sans risque de gel au sol (par exemple à Drummondville), un petit chiffre (30 jours pour un radis) indiquera une plante très précoce et elle produira rapidement. Plus ce nombre sera élevé (85 jours pour une tomate), plus vos chances d'obtenir un fruit mûr à temps diminueront. Ces informations devraient être accessibles sur les sachets ou encore sur le site Internet des fournisseurs de semences. Sinon, exigez-les auprès des commerçants.

Au début, pour faciliter votre choix, limitez-vous aux grainetiers de votre région ou des provinces limitrophes. S'ils offrent des semences ancestrales, elles seront adaptées, la majeure partie du temps, à votre climat.



Conclusion

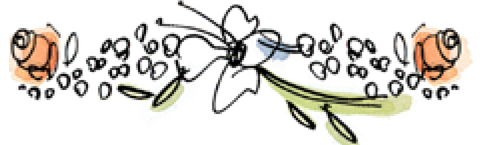
Auriez-vous cru qu'une si petite question telle que « Qu'est-ce que je vais planter? » portait en elle un si lourd sens historique, et ô combien déterminant aujourd'hui pour le futur de nos enfants?

Sans cette précieuse transmission par nos ancêtres, ce patrimoine immatériel existerait-il encore? Qu'en serait-il de nos fameuses épluchettes de blé d'Inde? La soupe aux pois aurait-elle cette même signification dans nos « partys des sucres »? La gourgane serait-elle si intimement associée au Saguenay–Lac-Saint-Jean? Comme l'a déjà mentionné Laure Waridel, pionnière du commerce équitable et de la consommation responsable au Québec, « acheter, c'est voter ». Nous pourrions nous aussi soutenir que « semer, c'est s'exprimer ». S'exprimer pour la biodiversité, la sécurité alimentaire, la perpétuité de notre identité culturelle, l'amélioration génétique gratuite accessible pour tous. Le reste demeure entre nos mains. Même à échelle humaine, nous pouvons tous faire une différence en sauvant une petite partie de ce legs collectif, de ce patrimoine végétal si précieux.







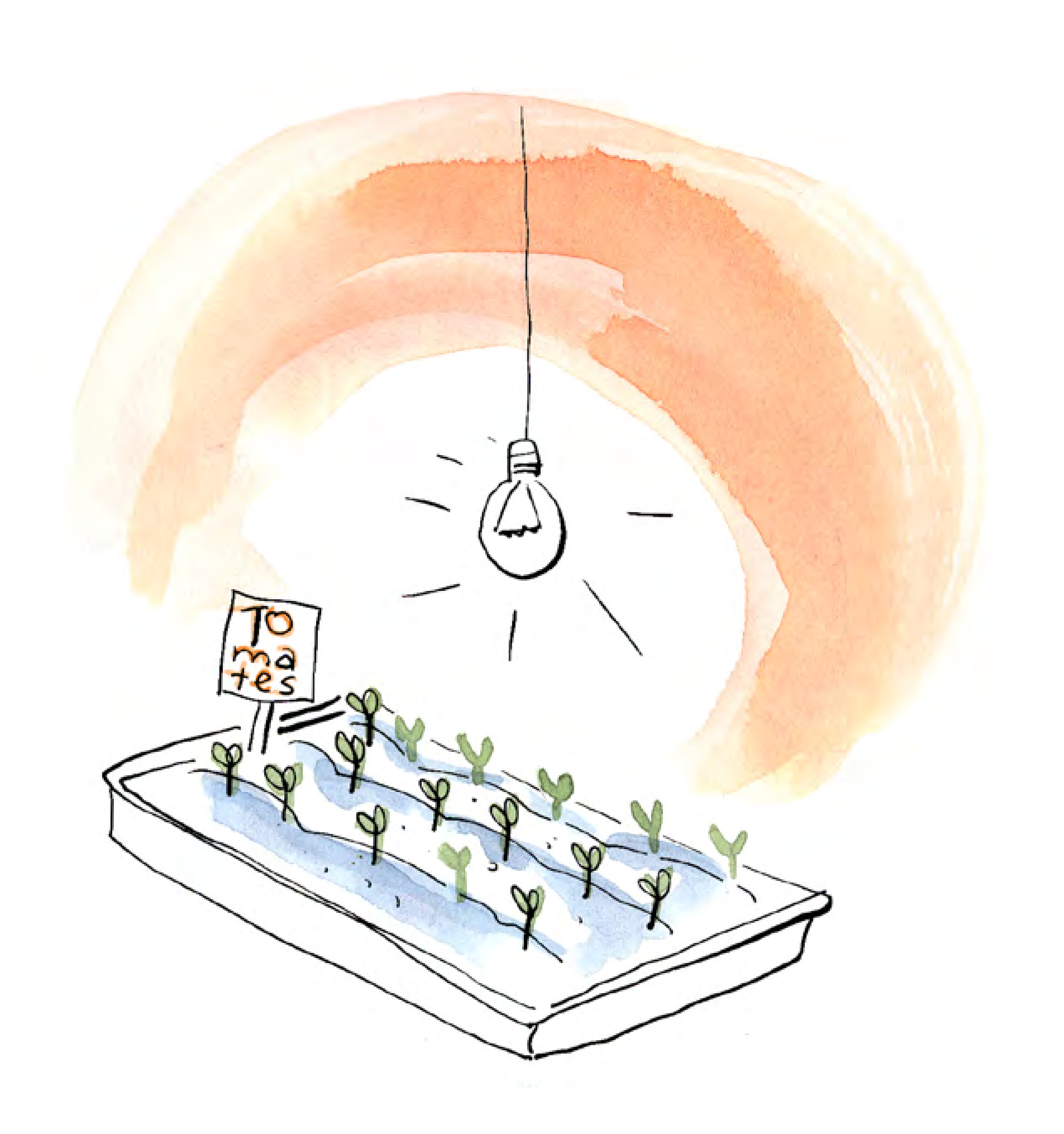


LILI MICHAUD est agronome spécialiste des pratiques écologiques urbaines et du développement durable. Elle possède une solide expertise sur des sujets tels que l'agriculture urbaine, les aménagements comestibles, la culture écologique des légumes et des fines herbes, la gestion rationnelle de l'eau potable, le compostage domestique, etc.

Depuis une vingtaine d'années, Lili Michaud transmet ses connaissances par la présentation de conférences, de cours ainsi que la rédaction de livres, d'articles et de chroniques. Elle est reconnue pour son professionnalisme, son objectivité et ses qualités de vulgarisatrice. Plusieurs municipalités, des organismes et des maisons d'enseignement font régulièrement appel aux services de Lili Michaud. Parmi ceux-ci, citons la Ville de Québec, l'Institut de technologie agroalimentaire (ITA) de Saint-Hyacinthe, l'Université Laval, le magazine *Fleurs Plantes Jardins*, sans compter plus de vingt sociétés d'horticulture, autant de bibliothèques et d'organismes voués à l'environnement. Lili Michaud est également membre fondateur du Réseau d'agriculture urbaine de Québec (RAUQ), qui organise chaque année la Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec.

Lili Michaud est l'auteure de quatre livres, tous publiés aux Éditions MultiMondes : *Mon potager santé* (2013, 2e édition), *Guide de l'eau au jardin* (2011), *Tout sur le compost* (2008) et *Le jardinage éconologique* (2004).

Pour en savoir davantage au sujet de Lili Michaud, visitez le site www.lilimichaud.com.


TO
ma
tes

Pendant ce temps chez Josée et Michel...



UNE FOIS TOUTES CES GRAINES ACHETÉES, vient le temps de les semer. Pour un jardinier débutant, c'est tout un défi de savoir attendre le moment propice avant de commencer à l'intérieur ce que l'on appelle les semis.

On a beau lire les consignes se trouvant sur les enveloppes, l'appel du semeur-débutant-empressé est plus fort que tous les calendriers de semis du monde. On veut tout faire pousser et tout de suite. Radis, haricots grimpants, concombres… Bah! Au diable l'attente, on essaye tout, ou presque! On se dit qu'il y a tellement de petites graines dans ces sachets qu'il nous en restera certainement pour en semer dans le potager à l'extérieur.

En moins de temps qu'il en faut pour le dire, notre salon ressemble à un décor des aventures de Tarzan. Le clou du spectacle est les haricots grimpants : elle porte bien son nom, cette plante-là! Ce n'est pas peu dire qu'on est en avance, on a même le temps de faire une mini récolte de haricots à l'intérieur avant de pouvoir transplanter nos plants, parce que l'on finit tout de même par les déménager dehors malgré leur taille vénérable...











© Lili Michaud

Les semis intérieurs en culture écologique

Par Lili Michaud

J'AI BIEN RIGOLÉ lorsque j'ai pris connaissance des expériences de semis de Tarzan et Jane, euh… de Michel et Josée plutôt! Personnellement, il ne me serait jamais venu à l'idée d'effectuer des semis de haricots dans la maison. Habituellement, on consacre plutôt cette pratique aux cultures qui n'ont pas suffisamment de temps pour atteindre leur maturité lorsqu'elles sont semées directement en pleine terre. Mais je dois avouer que cela peut être excitant de manger des haricots avant tout le monde. Et puis le résultat final que ces deux jardiniers débutants ont réussi à obtenir, soit un potager luxuriant, me porte à croire que ces derniers ont carrément un don pour le jardinage. Malgré tout, je crois que les recommandations qui suivent pourront vous aider à faire de vos expériences de semis un succès toujours plus grand d'année en année. De surcroît, vous économiserez temps et argent, et vous ne serez pas obligé d'utiliser une machette pour atteindre votre porte-fenêtre.

POURQUOI FAIRE SES SEMIS?

Au Québec, la saison de croissance est relativement courte. C'est pourquoi certaines plantes légumières qui demandent plusieurs jours de croissance avant d'atteindre leur maturité doivent d'abord être semées bien au chaud à l'intérieur puis transplantées à l'extérieur lorsque le temps le permet. C'est le cas des tomates, des poivrons, des aubergines et de bien d'autres plantes. Bien sûr, il est possible d'acheter de jeunes plants dans les jardineries, et c'est d'ailleurs ce que je recommande aux jardiniers débutants. Mais parallèlement, je vous suggère de commencer à vous familiariser avec le semis intérieur en commençant avec une variété de tomates, par exemple. Puis, l'expérience aidant, si vous avez l'espace nécessaire, vous pourrez augmenter progressivement le nombre et la diversité des semis d'année en année. Dans quelques années, vous en viendrez peut-être à l'autonomie totale et vous n'aurez plus besoin d'acheter un seul plant. Attention : faire ses propres semis peut devenir une véritable passion, et j'oserais dire que le danger croît avec l'usage! Rien d'étonnant lorsque l'on considère les nombreux avantages qu'offre cette pratique.

Réaliser ses propres semis permet d'avoir accès à une diversité de plantes quasi illimitée. C'est loin d'être le cas si vous achetez vos plants, puisque l'on retrouve presque toujours les mêmes variétés sur le marché (en passant, une variété cultivée est aussi



© Lili Michaud



© Lili Michaud

appelée un cultivar). En achetant des semences plutôt que des plants, vous accéderez à un choix incommensurable de cultivars. Savez-vous qu'il existe plusieurs milliers de cultivars de tomates? De plus, vous aurez accès à des semences ancestrales et à des semences biologiques. Enfin, si comme moi vous adoptez des pratiques écologiques, vos plants se compareront à des plants bio, une autre rareté sur le marché.

Une autre bonne raison de faire ses propres semis concerne l'aspect économique. Pour le prix d'un seul plant acheté en jardinerie, vous pourrez en produire des dizaines… à condition toutefois de ne pas gaspiller vos semences. Une fois celles-ci utilisées, refermez bien le sachet à l'aide d'un trombone, et placez ce dernier dans un contenant hermétique en verre ou en plastique. Entreposez le contenant dans un endroit frais si possible (réfrigérateur ou chambre froide), ou à défaut dans une armoire où il y aura le moins de variations de température possible. Évitez d'entreposer vos semences dans le garage ou le cabanon. Dans de bonnes conditions et selon les variétés, les semences de plantes légumières se conservent de deux à dix ans, et même plus.

Enfin, la dernière motivation, et non la moindre, c'est que faire ses propres semis offre le plaisir de jouer dans la terre bien avant qu'il soit possible de le faire à l'extérieur. Alors que plusieurs jardiniers pestent contre l'hiver et n'attendent que la belle saison pour s'adonner à leur activité préférée, j'ai de la terre sous les ongles dès le mois de février… ce qui me permet d'être beaucoup plus patiente.



© Lili Michaud



© Lili Michaud

LES SEMENCES

Lorsque vient le temps d'acheter des semences, je ne lésine pas sur la qualité. Pas question de me procurer des semences dans les magasins à grande surface. La plupart de ces semences ont été produites selon des pratiques qui ne correspondent pas à mes valeurs, le plus souvent à l'aide de pesticides et d'engrais de synthèse. De plus, ces semences

sont la plupart du temps traitées avec un fongicide (non, ce n'est pas naturel des semences roses ou bleues fluo!) et elles ne sont pas toujours conservées dans les règles de l'art. Autant que possible, j'achète mes semences directement du producteur ou du distributeur sur Internet, par la poste ou, mieux encore, lors des fêtes des semences. Je privilégie les semences bio et les semences ancestrales. Enfin, lorsque le temps presse, je me procure des semences dans une jardinerie locale. En cherchant bien, on peut parfois y trouver des semences bio produites par des producteurs québécois.

LE CALENDRIER DE SEMIS

La période pour effectuer les semis de plantes légumières s'étale de la mi-février à la fin mai. Les dates proposées sont basées sur la date du dernier gel prévu. Dans le tableau suivant, le 7 juin a été utilisé comme date du dernier gel. Évidemment, il faudra adapter ce tableau selon la date du dernier gel prévu pour votre région : par exemple, pour le poivron, la période suggérée pour le semis intérieur s'étale du 15 au 31 mars, soit 10 à 12 semaines avant le 7 juin. Si la date du dernier gel se situe plutôt autour du 25 mai, la période de semis de poivron sera plutôt du 1er au 15 mars.

Lorsqu'un système de transition telle une petite serre ou une couche froide est disponible entre la maison et le jardin, vous pourrez effectuer les semis au début de la période suggérée (15 mars pour le poivron). Autrement, il sera souhaitable de faire le semis à la fin de la période suggérée (30 mars pour le poivron). Dans tous les cas, évitez d'effectuer les semis trop tôt. Autrement les plants risquent de s'étioler (ils seront grêles, allongés et décolorés), avant que la température extérieure ne soit suffisamment clémente pour qu'ils soient plantés au jardin.

Le calendrier de semis de la plupart des plantes légumières, mais également de quelques fines herbes et de quelques fleurs annuelles, est présenté dans le tableau suivant.

Le calendrier des semis intérieurs

Période de semis	Plantes
Nombre de semaines avant la date du dernier gel prévu (7 juin comme dernier gel)	
14 à 16 semaines (15 au 28 février)	artichaut, bégonia des plates-bandes, impatiente, romarin
12 à 14 semaines (1er au 15 mars)	oignon, poireau
10 à 12 semaines (15 au 31 mars)	aubergine, basilic, céleri, céleri-rave, célosie, cerise de terre, mélisse, piment, poivron, sarriette, sauge, souci, thym, tomate indéterminée, tomatillo
8 à 10 semaines (1er au 15 avril)	alysse, brocoli, chou-fleur, coriandre, lobélie, persil, pourpier, tagète, tomate déterminée
6 à 8 semaines (15 au 30 avril)	amarante, chou pommé, chou de Bruxelles, chou kale, ciboulette, laitue*, marjolaine, origan
4 à 6 semaines (1er au 15 mai)	capucine, cléome, coléus, gloire du matin, melon, tétragone
3 à 4 semaines (15 au 31 mai)	citrouille*, concombre*, courge*

* Ces plantes légumières peuvent aussi être semées directement au jardin.

LE MATÉRIEL



© Lili Michaud

Avant de commencer vos semis intérieurs, vous aurez absolument besoin de vous procurer des semences, mais aussi des contenants et du terreau. Progressivement, vous pourrez ajouter différents objets. Certains sont très utiles, d'autres sont facultatifs.

Les contenants

Vous trouverez sur le marché tout un éventail de contenants pour démarrer les semis. Mais avant d'acheter de nouveaux contenants, regardez autour de vous : il y a sans doute plusieurs contenants que vous pourriez réutiliser. Faites d'abord l'inventaire des contenants dans lesquels vous avez acheté vos plants les années précédentes. Qu'il s'agisse de pots individuels ou multicellules, si ce n'est pas déjà fait, lavez-les soigneusement avant de les utiliser. Puis regardez dans votre bac de récupération : les petits pots de yogourt ou de fromage ou encore les cartons de lait ou de jus pourront vous être utiles. Ceux que je préfère sont les caissettes de champignons, d'autant plus que ces contenants ne sont pas recyclables dans plusieurs municipalités. Dans tous les cas, assurez-vous que vos contenants sont propres et percez-en le fond à l'aide de la pointe d'un couteau ou d'un ciseau pour permettre l'évacuation de l'eau.

Je recommande d'éviter d'acheter des pastilles de tourbe : ces dernières comportent un terreau très pauvre et leur enveloppe met des années à se décomposer dans le sol ou le compost. Dans le même ordre d'idées, évitez les contenants de tourbe que l'on dit « biodégradables ». Le problème avec ces contenants est qu'ils ne se décomposent pas assez rapidement, ainsi les racines tardent à en sortir pour explorer le sol. De plus, cela vous oblige à acheter des contenants chaque année.

© Lili Michaud

Pour certaines plantes qui craignent la transplantation comme les concombres, les courges et les gloires du matin, confectionnez vos propres contenants biodégradables à l'aide de papier journal et d'un « PotMaker ». Vous pourrez également utiliser des rouleaux de papier hygiénique. Dans les deux cas, vos plants pourront séjourner dans ces contenants au maximum trois à quatre semaines avant d'être transplantés au jardin.

Les terreaux

Pour démarrer vos semis, vous aurez le choix entre l'achat de terreaux commerciaux ou la préparation de vos propres terreaux. Si vous débutez et que vous prévoyez démarrer quelques plants de tomates, l'achat de terreau sera pratique. Par contre, si comme moi vous visez l'autonomie, et que vous démarrez près d'une centaine de plants chaque année, vous avez tout avantage à faire vos propres terreaux. Cela constituera un geste « éconologique » comme je les aime, soit à la fois économique et écologique!

Les terreaux commerciaux

Vous aurez idéalement besoin de deux types de terreaux, soit un terreau à semis et un terreau à transplantation. Dans les deux cas, optez pour un terreau qui ne contient que des ingrédients naturels ou mieux encore, un terreau accepté pour la culture biologique. Dans le doute, consultez l'étiquette et assurez-vous qu'il ne contient que des ingrédients naturels : tourbe de sphaigne, perlite, vermiculite, sable, chaux, engrais naturel, compost. Évitez les terreaux qui contiennent les ingrédients de synthèse suivants : engrais chimiques, cristaux de rétention d'eau et agents mouillants. Si vous préférez acheter un seul terreau, il faudra amender celui-ci en conséquence. Par exemple, si vous achetez un terreau à semis, vous devrez l'enrichir avec du compost pour le transformer en terreau de transplantation. Par contre, si vous achetez un terreau à transplantation, vous pourrez alléger celui-ci en lui ajoutant de la vermiculite pour le transformer en terreau à semis.

Les terreaux de fabrication maison

Il existe de nombreuses recettes de terreaux de fabrication maison. Je vous propose ici trois recettes de terreaux à semis et trois autres de transplantation. Personnellement, j'utilise les terreaux A et D depuis de nombreuses années et j'obtiens de bons résultats. De plus, je n'ai jamais de fonte des semis, une maladie dont je parlerai plus loin.



© Lili Michaud



© Lili Michaud

Les terreaux à semis

Terreau A : 3 parties de compost, 6 parties de vermiculite, 1 partie de sable
Terreau B : 2 parties de compost, 4 parties de vermiculite, 4 parties de perlite
Terreau C : 3 parties de compost, 7 parties de vermiculite ou de perlite

Les terreaux de transplantation

Terreau D : 5 parties de compost, 4 parties de vermiculite, 1 partie de sable
Terreau E : 6 parties de compost, 2 parties de perlite, 2 parties de vermiculite
Terreau F : 5 parties de compost, 5 parties de vermiculite ou de perlite

Pour fabriquer vos propres terreaux ou pour amender vos terreaux commerciaux, utilisez du compost commercial de qualité ou du vermicompost. Si vous utilisez votre compost domestique, assurez-vous que celui-ci soit bien mûr. Idéalement, traitez-le à la chaleur de la façon suivante : après avoir humidifié votre compost, mettez-le au four à 95 °C (200 °F) durant une heure. Cela pourrait éviter d'introduire des maladies qui risquent d'être fatales pour vos jeunes semis.

Le matériel utile

Pour faciliter le travail, vous aurez besoin :
– d'un arrosoir muni d'un long manche et d'une buse à jet fin;
– d'un vaporisateur manuel;
– de plateaux de culture;
– d'une ou plusieurs miniserres. Les miniserres que l'on retrouve sur le marché comprennent habituellement un plateau de culture, un couvercle transparent et des multicellules. Mais vous pourrez aussi fabriquer vos propres miniserres en utilisant des contenants transparents récupérés (comme ceux dans lesquels on vend des laitues ou encore des boîtes d'œufs en plastique transparent) ou des sacs de plastique transparents;





– d’étiquettes de plastique ou de bois (pensez à récupérer les stores en plastique, les contenants de plastique blanc ou les bâtonnets de bois des sucettes glacées);
– d’un crayon de plomb ou un marqueur à l’encre indélébile et résistante aux rayons UV;
– de petits outils : cuillère, couteau, fourchette, ciseaux;
– d’un engrais d’algues.

Le matériel facultatif

Si après en avoir fait l’expérience au moins une fois, vous ne vous contentez plus de démarrer quelques plants de tomates sur le rebord d’une fenêtre, vous pourrez ajouter progressivement le matériel suivant :
– un système de fluorescents (j’y reviendrai);
– un ventilateur (pour imiter le vent et ainsi fortifier les plants quelques semaines avant leur sortie à l’extérieur);
– un ou plusieurs tapis chauffants (pour la germination des semences);
– des pièges collants jaunes (pour contrôler les petites mouches);
– un thermomètre/hygromètre d’intérieur.

LES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES

Tout comme nous, les jeunes semis se développeront adéquatement dans des conditions environnementales adéquates; il faudra donc porter une attention spéciale à l’éclairage, à l’humidité, à la température et à l’aération.

L’éclairage naturel ou artificiel

Vous avez au moins une grande fenêtre qui est orientée au sud ou à l’ouest et vous ne craignez pas de l’encombrer? Bravo! Vous pourrez y installer vos petits protégés et ainsi bénéficier de l’éclairage naturel gratuit. Pour améliorer la luminosité, vous pouvez placer un panneau blanc du côté opposé à la lumière. Et pensez à tourner régulièrement vos semis, autrement ceux-ci auront un fort penchant vers la fenêtre. Toutefois, vous devriez oublier les semis d’oignons et de poireaux et ne démarrer que les plantes qui peuvent être semées à compter de la mi-mars, telles que les tomates. Avant cette date, l’ensoleillement n’est pas suffisant.

Vous manquez d’espace devant vos fenêtres pour y installer vos semis de plus en plus nombreux? Qu’à cela ne tienne, vous pourrez installer un système d’éclairage artificiel à peu près n’importe où dans la maison, et ce, à peu de frais.

Il y a de nombreuses années, lorsque j’ai pensé à me convertir sérieusement à l’éclairage artificiel, je regardais avec envie les étagères à semis vendues dans les commerces. Je ne me décidais pas à débourser plus de 500 $ pour ce système qui ne servirait que quelques semaines par année. C’était avant que je comprenne qu’il me suffisait de me procurer en quincaillerie les éléments pour fabriquer mon propre système… pour une fraction du prix d’une étagère vendue en magasin.

Pour aménager votre système, vous aurez besoin :
– d’un ballast pour tubes fluorescents de 48 pouces;
– de deux tubes fluorescents de 48 pouces, dont un blanc froid (cool white) et un blanc chaud (warm white); inutile d’acheter des tubes fluorescents spécialement conçus pour les plantes, dont le coût est exorbitant;

– de deux chaînes et deux crochets solides pour accrocher votre système au plafond;
– d'une minuterie.

Vous pourrez installer le tout au plafond, au-dessus d'une grande table ou d'un comptoir. Si vous êtes bricoleur, vous pourrez aussi fabriquer une jolie étagère à plusieurs étages en bois. Dans tous les cas, assurez-vous que la hauteur des fluorescents puisse s'ajuster. Selon les besoins, elle pourra varier de 15 à 30 centimètres au-dessus des plants. Enfin, il ne vous restera qu'à programmer le nombre d'heures d'éclairage à l'aide de la minuterie, l'idéal étant de 14 heures par jour.

L'humidité

Le taux d'humidité doit demeurer élevé, soit entre 80 et 90 %, et ce, particulièrement lors de la germination. Pour ce faire, plusieurs options sont possibles :
– couvrez les jeunes semis avec un plastique transparent ou une vitre;
– vaporisez régulièrement les jeunes plants avec de l'eau;
– placez un humidificateur dans la pièce.

La température

Pour la germination, une température de 21 à 25 degrés Celsius est souhaitable. Puisque la température de nos intérieurs est habituellement plus basse, l'idée est de trouver un endroit chaud. Le dessus du réfrigérateur, du congélateur ou d'un radiateur peut parfois faire l'affaire. Pendant de nombreuses années, j'ai utilisé le dessus du réfrigérateur qui était relativement chaud pour démarrer mes semis. Tout allait bien jusqu'à ce que je change mon vieux réfrigérateur pour un plus récent… heureusement moins énergivore. Après l'avoir mis de côté durant la première année, je me suis finalement rabattue sur un tapis chauffant qu'une bonne amie m'a offert. Moi qui ne suis pas trop attirée par ce genre de gadget, je dois avouer que je suis maintenant accro. Une fois que la germination est amorcée, la température idéale pour les semis se rapproche de la température intérieure normale pour le jour, soit 21 °C. Durant la nuit, si vous le pouvez, abaissez la température à 15 °C.

L'aération

Pour éviter les maladies fongiques, assurez à vos jeunes semis une bonne aération en tout temps. Une fois qu'ils auront atteint une taille respectable (soit approximativement 4 centimètres), vous pourrez installer un ventilateur à proximité. Ce dernier imitera la présence du vent et, de ce fait, augmentera la robustesse des plants.

LE SEMIS… ENFIN, ON PASSE À L'ACTION!

Avant toute chose, préparez vos étiquettes d'identification, car il n'y a rien qui ressemble le plus à un petit plant de tomate qu'un autre petit plant de tomate d'un cultivar différent. Puis, humidifiez légèrement le terreau et placez-le dans les contenants. Égalisez et pressez légèrement (j'utilise à cet effet une planchette de bois dont la dimension correspond à une caissette de champignons, le contenant que j'utilise le plus souvent). Enfin, effectuez le semis en procédant selon l'une ou l'autre des techniques suivantes selon qu'il s'agit de petites semences qu'il est pratiquement impossible de semer une à une, ou de plus grosses semences.


© Lili Michaud

Pour les très petites graines, effectuez un semis à la volée et recouvrez les graines d'une très mince couche de terreau, puis pressez légèrement sur le tout. Pour les graines de taille moyenne, tracez un sillon ou faites de petits trous à l'aide d'un crayon ou du manche d'une cuillère à la profondeur requise. De façon générale, la profondeur devrait correspondre à deux fois la grosseur de la graine. Déposez les graines une à une dans le sillon ou une à deux graines par trou, et couvrez de terreau. À noter que certaines graines de fleurs germent en présence de lumière. Elles ne doivent donc pas être recouvertes de terreau. C'est le cas des bégonias et des impatientes.

Humidifiez à l'aide d'un vaporisateur. Recouvrez d'un plastique transparent, d'une vitre ou d'un dôme (miniserre). Placez le tout dans un endroit chaud, par exemple sur le dessus du réfrigérateur ou sur un tapis chauffant. À cette étape, l'éclairage n'est pas nécessaire pour la plupart des plantes légumières. Aussitôt que vous observez les premières pousses, placez les contenants à la lumière.

Surveillez les besoins en eau. Attention aux excès! S'il se forme des gouttelettes d'eau à l'intérieur du couvercle, entrouvrez celui-ci. Lorsque les plants touchent le couvercle, enlevez-le.

L'ENTRETIEN

L'éclaircissage et le repiquage

Il est temps de procéder au repiquage ou à l'éclaircissage lorsque les plants commencent à se toucher. Le principe est de s'assurer que les plants ont l'espace nécessaire pour se développer.

L'éclaircissage sera requis dans les cas où le semis a été fait à la volée, ou encore lorsque les jeunes plantules demeurent dans le même contenant jusqu'à la transplantation au jardin. Il pourra également être pratiqué lorsque l'on a semé plus d'une graine par alvéole ou deux graines dans un même trou parce que l'on doutait du pouvoir germinatif de nos graines. L'éclaircissage consiste à couper les jeunes plantules au sol, de façon à ne garder qu'un seul plant par alvéole ou encore un plant tous les 2 à 5 cm. Font exception le poireau et l'oignon, qui pourront être beaucoup plus tassés (approximativement un plant tous les centimètres).



© Lili Michaud

Le repiquage s'effectue à partir du moment où les jeunes plants possèdent au moins deux vraies feuilles. On doit effectuer le repiquage dans un terreau de transplantation, plus riche que le terreau de semis. Avant toute chose, assurez-vous de bien humidifier le terreau des plants à repiquer. Manipulez les jeunes plants avec soin en les tenant par une feuille (jamais par la tige) et en soutenant les racines à l'aide d'une cuillère ou d'un crayon.

Enfoncez le jeune plant jusqu'aux cotylédons. À noter qu'il faut parfois faire deux repiquages comme dans le cas des tomates, si elles ont été semées tôt. Le repiquage permet d'utiliser toutes les graines qui ont germé.

Les jeunes plants qui ne nécessitent pas de repiquage comme l'oignon et le poireau peuvent être taillés du tiers, au besoin.

Certaines plantes ne doivent pas être repiquées, car elles ont des racines fragiles. C'est le cas des courges, des melons, de la gloire du matin et de la capucine. Il est préférable que le semis de ces plantes soit effectué dans un contenant biodégradable qui sera planté directement au jardin.



© Lili Michaud

L'arrosage

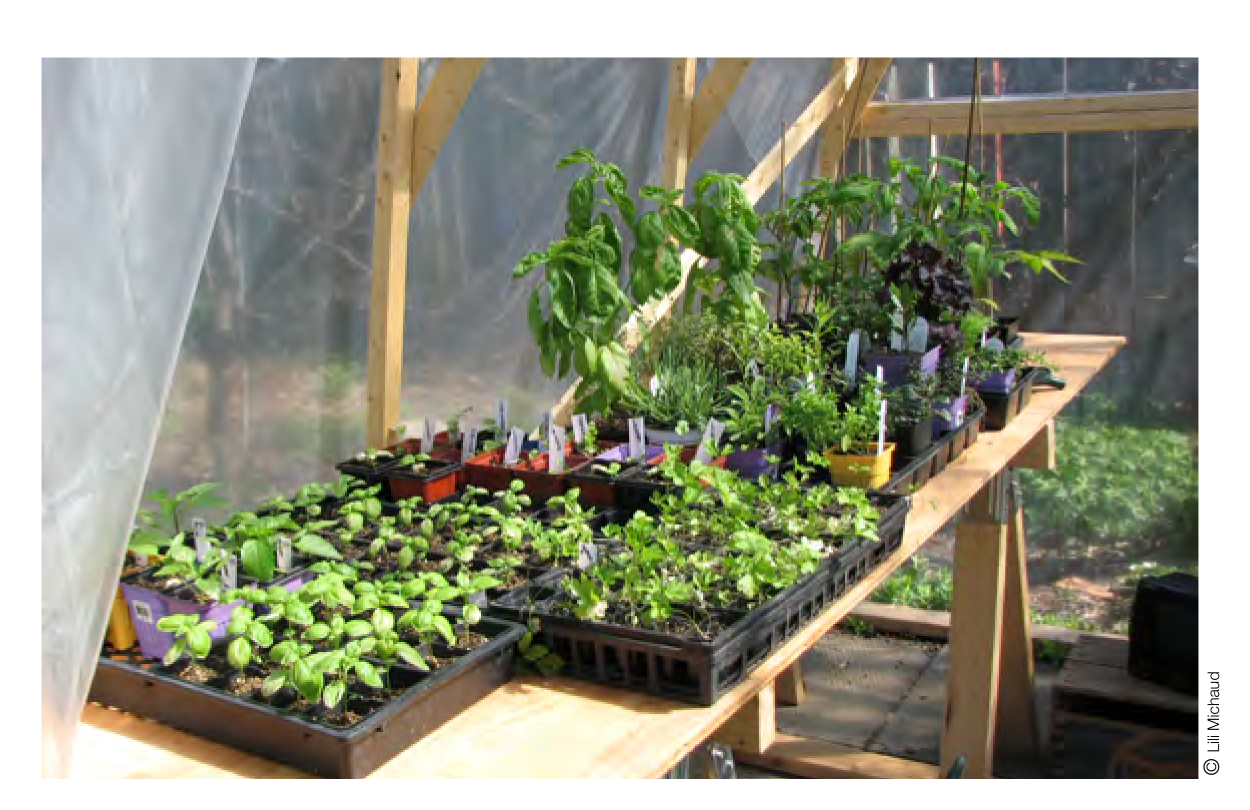
Dans tous les cas, utilisez de l'eau tiède qui a reposé durant au moins 24 heures afin que le chlore se soit évaporé. Les premiers jours suivant le semis, assurez-vous que la surface du terreau demeure constamment humide en l'arrosant à l'aide d'un vaporisateur manuel. Puis, lorsque les jeunes plants commencent à s'enraciner, humidifiez le terreau par la base en ajoutant 1 à 2 cm d'eau dans le plateau. Après une heure, enlevez le surplus d'eau du plateau (j'utilise une poire à jus). Enfin, lorsque les plants sont plus robustes, il est possible de les arroser par le dessus à l'aide d'un arrosoir à jet fin.



© Lili Michaud

La fertilisation

Durant les deux ou trois premières semaines suivant le semis, il n'est pas nécessaire de fertiliser les jeunes semis. Par la suite, on peut effectuer une fertilisation d'appoint à l'aide d'un engrais naturel d'algues. La fréquence de fertilisation dépendra de la qualité du terreau (plus il est riche, moins la fertilisation est importante) et de la nature des plantes (les tomates sont beaucoup plus exigeantes que les oignons). Je fertilise habituellement mes tomates aux deux semaines, soit à deux reprises avant leur transplantation définitive au jardin.



© Lili Michaud

LA FONTE DES SEMIS

La fonte des semis est une maladie qui affecte les jeunes plants. Elle est causée par un champignon qui prolifère sur la surface du terreau. Les symptômes qui apparaissent soudainement sont très souvent fatals. Les jeunes pousses se couchent d'abord sur le côté, comme si la base de la tige avait été pincée, puis elles meurent.

Pour éviter le problème :

– utilisez un terreau de qualité;
– utilisez des contenants propres;
– faites attention aux excès d'arrosage;
– procurez aux semis une température adéquate et une bonne aération.



© Lili Michaud

LA TRANSITION VERS L'EXTÉRIEUR

Avant leur installation définitive au jardin ou dans de gros pots sur le balcon, les jeunes plants ont avantage à être acclimatés progressivement aux conditions environnementales extérieures. Autrement, ils risquent d'importants dommages causés par le soleil, le froid ou le vent.

Une semaine avant leur transplantation, sortez les jeunes plants le jour et rentrez-les le soir. Pour commencer, placez-les dans un endroit où ils seront à l'abri des grands vents et à l'ombre. Déplacez-les progressivement au soleil. Laissez-les enfin près de leur emplacement définitif durant les deux ou trois dernières nuits avant leur transplantation.

Si un système de transition telle une petite serre ou une couche froide est disponible, les plantes pourront être transférées dans ces installations de trois à six semaines avant leur transplantation au jardin. Si c'est le cas, installez une ombrière (j'utilise une toile flottante) sur les jeunes plants durant les premiers jours. Et surveillez la météo quotidiennement, car un gel pourrait leur être fatal. Au besoin, prévoyez un système de chauffage d'appoint ou, si nécessaire, rentrez vos petits protégés dans la maison.

L'AMBITION DU DÉBUTANT

Vous l'aurez deviné, faire mes semis est devenu une vraie passion pour moi. Même que j'oserais dire que « potager » rime avec « semis ». Malgré cela, je ne saurais trop insister sur l'importance d'y aller progressivement dans votre apprentissage des semis. Commencez par quelques plants de tomates, il sera toujours temps de grossir la famille dans les années à venir.

Même si cela n'a pas été le cas pour Michel et Josée, je connais trop de jardiniers qui ont été déçus de leurs premières expériences de semis et qui ont malheureusement recommencé à acheter tous leurs plants, soit parce qu'ils n'avaient pas obtenu une qualité de plants intéressante, ou au contraire, parce qu'ils ont été carrément envahis. Apprendre à faire ses propres semis, c'est un peu comme apprendre à être parent. C'est à la fois fascinant et effrayant. On est un peu gauche et stressé au début, puis progressivement on prend de l'assurance. Tout devient plus facile, du changement de couche à la discipline. Et puis on s'attache tellement à « ces petites bêtes-là ». En terminant, je vous souhaite beaucoup de plaisir avec vos futurs bébés!



© Lili Michaud


© Lili Michaud



© Lili Michaud


© Lili Michaud



Chapitre 3

Nicholas

La terre





NICHOLAS CHIASSON, natif du petit village de Saint-Bonaventure, dans le Centre-du-Québec, se passionne dès son plus jeune âge pour l'horticulture en travaillant au jardin avec ses parents. Comme premier emploi d'été, il travaille pour un producteur de concombres pendant cinq saisons, comme cueilleur et chauffeur de tracteur. Par la suite, Nicholas offre ses services à un paysagiste de Drummondville pour la période d'un été. Après ses études secondaires, il décide de tâter le marché du travail, et il est embauché dans une usine de transformation du bois. Le travail en usine n'étant pas sa tasse de thé, il s'inscrit à l'école professionnelle d'horticulture de Saint-Hyacinthe. Pour perfectionner ses compétences et ses connaissances, il décroche un diplôme d'horticulture spécialisé, à l'école d'horticulture du Jardin botanique de Montréal. Après avoir terminé un stage comme commis-vendeur aux Serres Rosaire Pion, la compagnie décide de fermer sa jardinerie. Il obtient donc un poste en phytoprotection dans cette même entreprise. Aimant bien le dépistage d'insectes et de maladies dans les serres et planches de culture, mais beaucoup moins l'application de pesticides, il postule à un poste de technicien en contrôle de la qualité chez Fafard et Frères, fabriquant de terreaux de détail et haute performance pour les producteurs en serres et les pépinières. À ce poste depuis maintenant neuf ans, Nicholas a acquis d'excellentes connaissances dans la composition et la fabrication des terreaux, des composts et des amendements de sol.


Zz
Zzz
ZzZz

Pendant ce temps chez Josée et Michel...



NOUS ÉTIONS CONSCIENTS de l'importance de nous procurer de la bonne terre pour notre potager. Il me semble que cela va de soi. Si nous désirons obtenir des légumes, bons tant pour la santé que pour la productivité, il faut une terre de qualité. Toutefois, une multitude de questions se sont alors pointées. Par exemple, quelle sorte de terre choisir? Combien de terre doit-on mettre sur notre terrain? Doit-on enlever le gazon avant d'étendre la nouvelle terre? Peut-on ne passer qu'un motoculteur sur le gazon et le tour est joué?

Au premier abord, cela paraît simple de faire un potager, mais si on veut bien le faire, il y a quelques questions auxquelles il faut répondre avant de penser à mettre notre première semence en terre. Qui peut répondre à toutes ces questions lorsqu'au début du mois de mars, la saison de jardinage n'est pas encore commencée? Aucune jardinerie, pépinière ou quincaillerie grande surface n'était en mesure de nous répondre, soit parce qu'elle n'était pas encore ouverte, soit parce que la marchandise pour la saison de jardinage n'était pas encore disponible.

Il nous restait toujours la recherche sur Internet. Installés confortablement devant nos écrans d'ordinateur, nous passions de longs moments à chercher sur Google. Nous trouvions à profusion de l'information sur le jardinage en général, mais pas nécessairement ni précisément sur ce que nous désirions savoir à propos de la terre à utiliser ou comment faire notre potager.

Comme c'est souvent le cas, la réponse à nos questions est souvent plus proche qu'on ne le pense. En effet, c'est alors que je m'entretenais avec mon voisin à propos de mon nouveau projet de potager en façade que mes questions de terre se sont résolues.

Mon voisin dont je vous parle ici s'appelle Réza Némati : il détient un doctorat en physique des sols de l'Université Laval, et il travaille comme chercheur responsable du département de recherche et développement chez Fafard et Frères. Fafard, comme je l'appelle maintenant, est une entreprise qui développe et distribue des produits professionnels pour le jardinage tels que des terreaux, composts et tourbes.

Le monde est petit vous me direz, et je vous le concède sans retenue! Je connaissais la personne ressource par excellence pour me guider dans mon choix de terre pour le potager que j'implantais devant chez moi depuis tout ce temps!

Réza m'a beaucoup aidé durant l'été 2012, en me donnant de nombreux et précieux conseils. Pour ceux qui ont pu s'en rendre compte, le résultat et le rendement de notre potager furent des plus spectaculaires pour une première année...



Les avantages de créer un potager
urbain sont en premier lieu de se
nourrir, ma perspective
plus large, également
un mode responsable,
que ce soit en combattant les îlots
de chaleur par sa capacité d'a

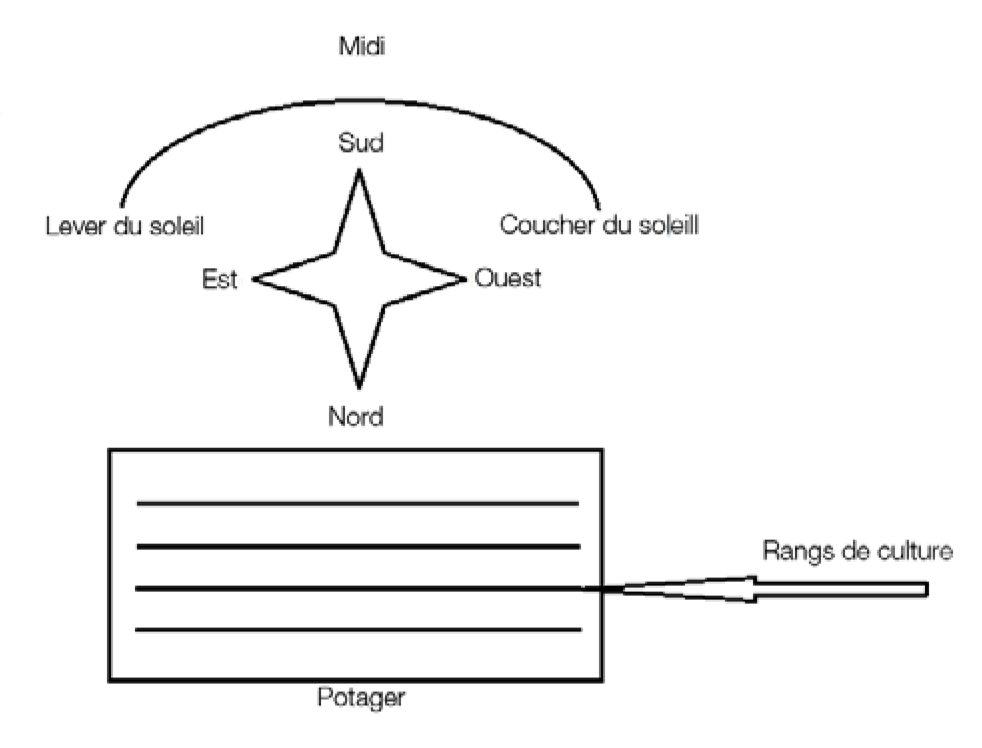
La préparation de la surface du sol pour un potager

Par Nicholas Chiasson

LES AVANTAGES de créer un potager urbain sont en premier lieu de se nourrir, mais selon une perspective plus large, cela définit également un mode de vie écoresponsable, que ce soit en combattant les îlots de chaleur par sa capacité d'absorber les rayons du soleil par le feuillage des plantes au lieu d'être capté par le béton ou les surfaces asphaltées ou de réduire les gaz à effet de serre en n'ayant aucun transport entre la culture et le point de consommation. Ce ne sont là que quelques avantages bénéfiques pour l'environnement de notre planète. De plus, le fait de consommer des légumes frais cultivés sans engrais chimique ou pesticide et le fait d'évacuer un peu de stress en passant du temps dans votre potager revitaliseront votre corps et votre esprit.

Emplacement et exposition au soleil

Il est recommandé de dresser une liste des végétaux que vous voulez cultiver ainsi que de dessiner un plan de votre potager. Cela vous permettra de mieux évaluer l'espace requis, le travail que cela nécessitera autant en réalisation qu'en entretien pendant la saison, ainsi que les coûts qui s'y rattachent. Retenez ce truc pour la première année de création de votre jardin : commencez avec un jardin de plus petite dimension. En ayant une plus petite superficie à entretenir, il vous sera plus facile et agréable d'effectuer l'entretien tout au long de l'année.
Le mieux pour une bonne croissance des végétaux est d'exposer au soleil les rangs de culture orientés d'ouest en est, tel qu'il est illustré dans le schéma ci-contre. Ceci donnera à vos légumes du soleil du matin jusqu'au soir. Il est très important de prendre en considération la disposition de certains éléments autour de votre futur jardin tels que la présence d'arbres et de bâtiments qui pourraient faire de l'ombre et ainsi nuire à votre culture. S'il est impossible de suivre ces règles, assurez-vous d'avoir un minimum de 6 à 8 heures de soleil direct par jour pour maintenir une bonne croissance de votre potager.



Préparation de surface cultivée

Il est préférable de retirer la surface gazonnée avant tout, autant pour la culture en bacs surélevés et surtout, pour la culture en pleine terre. Différentes méthodes peuvent être utilisées; chimique, mécanique et manuelle. Pour la méthode chimique, elle consiste en l'application d'un herbicide. Personnellement, je ne favorise pas cette méthode, car en plus de détruire le gazon ou les autres mauvaises herbes, elle détruit également les micro-organismes du sol. Les micro-organismes sont en fait la faune et la flore du sol et on y retrouve les vers de terre, insectes, bactéries, champignons, etc. Tous ces éléments aident à la dégradation de la matière organique, aèrent le sol et maintiennent un équilibre fondamental. Pour l'aspect mécanique, il s'agit de louer une détourbeuse ou une bêcheuse motorisée, mais à moins d'avoir une très grande surface à cultiver, cette méthode s'avère plus coûteuse, en plus d'être obligé de retirer le gazon manuellement. Pour conclure sur ce sujet, il y a une technique qui consiste à étendre du carton sur la pelouse puis le recouvrir d'environ 10 cm de copeaux de bois d'arbres feuillus ou de bois raméal fragmenté (BRF). Le but est de faire mourir la pelouse pour que les micro-organismes transforment racines de gazon, carton et copeaux en matière organique. Il est très important de maintenir une bonne humidité pour favoriser le travail des micro-organismes, sinon leur travail sera ralenti. Il est aussi préférable d'effectuer cette tâche à la fin de l'été pour laisser le temps à la nature de bien décomposer ces couches superposées afin qu'elles soient incorporées au sol au printemps suivant. En plus d'éliminer le gazon, cela apportera de la matière organique, ce qui améliorera les caractères physicochimiques du sol. J'oubliais : il reste la méthode de la pelle et de l'huile de coude, simple et efficace.

Il faut faire attention en ville, car la terre de remplissage utilisée sur les terrains en construction des maisons en quartier résidentiel peut être de très mauvaise qualité : dans ce cas, mieux vaut cultiver en bac surélevé



Roger Doiron s'affairant à la préparation de la surface du sol de son potager de façade chez lui, dans l'État du Maine.

ou améliorer le sol en ajoutant des amendements d'origine organique ou minérale. Un amendement est un ajout de matière organique ou minérale qui servira à modifier les caractères physicochimiques du sol comme la structure, le pH, le drainage, la rétention de l'eau et des minéraux, etc. Les amendements de matière organique comme des feuilles mortes, du bois raméal fragmenté (BRF), du compost, de la mousse de tourbe amélioreront la rétention en eau et en minéraux, le drainage et préviendra l'érosion du sol. Les amendements de type minéral comme la chaux serviront à l'ajustement du pH du sol de votre potager, si besoin il y a bien sûr! La chaux granulaire est vendue dans les jardineries, et il est possible de faire réaliser une analyse de votre sol pour déterminer le pH, la teneur en éléments nutritifs et en matière organique, etc. Cela vous permettra d'effectuer les ajustements adéquats de façon optimale. Pour ce faire, vous devrez prélever des échantillons de votre sol : à l'aide d'une petite pelle et d'un sac à fermeture propre, prélevez jusqu'à une profondeur de 15 cm, environ 200 ml de terre en prenant bien soin de retirer les racines de gazon. Pour un potager d'une superficie de 10 m^2, un total de cinq échantillons prélevés de façon à avoir un échantillon représentatif de la parcelle cultivée sera nécessaire. Ensuite, dans le sac, mélangez de façon homogène les échantillons et amenez le tout à votre jardinerie.

Les sols sablonneux

Pour améliorer les sols sablonneux, un amendement en matière organique sera nécessaire. Le sable ne retient ni l'eau ni les éléments nutritifs, à cause de sa nature extrêmement drainante, d'où l'importance de favoriser la technique du carton pour éliminer la pelouse, car cet apport de matière organique améliorera la structure et fera un bon fond à cette terre sablonneuse. Sinon, il vous suffira d'acheter plus de compost à base de fumier composté ou de produit marin style crevettes ou algues marines. Il y a aussi la possibilité de confectionner son propre compost à l'aide d'un composteur domestique vendu en magasin. Pelures de patates, tonte de gazon, trognons de pommes, coquilles d'œufs pourront être compostés, tout en apprenant à nos enfants l'importance de réduire les déchets vers les sites d'enfouissement. À l'automne, de préférence, appliquez une couche de 3 cm de compost et retournez-le à une profondeur de 10 cm. Appliquez une deuxième couche de compost ou d'un autre amendement et laissez-le tout l'hiver pour l'incorporer au printemps suivant. En plus de prévenir l'érosion du sol et le lessivage des minéraux par la fonte des neiges, cette couche permettra de gagner et de conserver quelques degrés dans le sol, une différence bénéfique pour le développement racinaire au printemps. Ensuite, un apport annuel en matière organique sera nécessaire pour maintenir un bon taux d'humus



dans le sol et ainsi conserver les bienfaits des améliorations effectuées.

Les sols argileux

La plupart des sols argileux au Québec, situés dans les basses-terres du Saint-Laurent, ont été formés par le retrait de la mer de Champlain il y a environ 8000 ans. Des couches de sédiments, surtout de nature minéral, provenant de l'érosion de roches sédimentaires accumulées durant des milliers d'années, nous ont laissé une terre riche en minéraux. L'argile est imperméable, très compacte et dure à travailler, alors là aussi un amendement en matière organique aidera à la restructuration du sol en brisant la structure argileuse, le rendant ainsi plus drainant, malléable, aéré et enfin, pour profiter pleinement de cette terre fertile! Des composts de type forestier à base d'écorces compostées peuvent être utilisés, ils agissent comme briseur de glaise et sont très efficaces pour un résultat plus rapide. À l'automne, retournez grossièrement la terre en surface puis ajoutez votre amendement : mousse de tourbe, compost et autres. Comme pour les sols sablonneux, mélangez le sol seulement au printemps suivant, les températures froides de l'hiver fragmenteront les mottes d'argile laissées en surface et elles seront par conséquent plus friables. En général, cela peut prendre de deux à trois ans avant de restructurer une terre argileuse, mais ça en vaut vraiment la peine!

Le pH

Le pH (potentiel hydrogène) est une unité de mesure qui démontre le niveau d'acidité du sol sur une échelle de 1 à 14. En figurant qu'un pH neutre se situe à 7, les résultats d'analyse inférieurs à 7 sont considérés comme acides, à différents degrés bien sûr, et des résultats supérieurs à 7 sont quant à eux considérés comme basiques ou alcalins. En règle générale, le sol de votre potager devrait avoir un pH entre 6 et 7, ce qui conviendra à la majorité des légumes, fines herbes et salades. Le pH



La plupart des sols argileux au Québec, situés dans les basses-terres du Saint-Laurent, ont été formés par le retrait de la mer de Champlain il y a environ 8000 ans.

du sol influence l'absorption des éléments nutritifs comme les minéraux (azote, phosphore, potassium, calcium, etc.) indispensables à la croissance des plantes, aussi important à ce titre que l'eau, l'oxygène et la lumière. Alors un pH trop acide ou trop alcalin pourra être corrigé avec un acidifiant à base de soufre élémentaire ou alcalinisant comme de la chaux dolomitique granulaire.



Les engrais

Il y a deux types d'engrais liés à leurs origines, l'un est minéral et l'autre est organique. Ils sont représentés sous la formulation N-P-K, pour azote-phosphore-potassium à différents pourcentages, par exemple, 20-20-20 ou 15-30-15. Les engrais minéraux proviennent de l'extraction, souvent chimique, des minéraux provenant de la potasse, du phosphate de calcium, de l'acide phosphorique, de l'ammoniac. Attention aux engrais minéraux riches en phosphore, ils sont l'une des causes de la prolifération des algues bleues dans nos lacs et rivières du Québec! Je dirais même qu'ils sont à éviter. Les engrais d'origine organique proviennent souvent de fumier de poulet déshydraté ou de produits de la mer. Ils sont toujours représentés par une formulation sous la barre des 10 % pour chaque élément minéral majeur, exemple 8-2-6 ou 4-2-8, il ne faut pas oublier que ces chiffres représentent dans l'ordre azote-phosphore-potassium. L'azote jouera un rôle sur la croissance du feuillage et des tiges, tandis que le phosphore, à plus petite quantité, sera impliqué dans le développement du système racinaire, la floraison et le grossissement des fruits, ainsi que la maturation des semences. Il s'agit d'un rôle très important pour un élément aussi néfaste pour nos cours d'eau. Il suffit de choisir le bon type d'engrais avec les doses recommandées. Le potassium, quant à lui, est aussi impliqué dans le processus de floraison et de fructification, mais il rendra les plantes plus résistantes à la sécheresse, aux périodes de canicule et au froid. Les engrais biologiques ont besoin des micro-organismes, qui les consomment pour libérer les éléments nutritifs. Ils sont donc moins susceptibles d'être lessivés dans les cours d'eau. De là l'importance de privilégier un engrais organique ou biologique et du maintien d'un sol bien vivant!

Les cultures en bacs surélevés

La culture en bacs surélevés possède des avantages non négligeables. La présence de mauvaises herbes sera moins importante parce que la culture est à une trentaine de centimètres au-dessus du niveau du sol. Le bac surélevé vous permettra de travailler à une hauteur plus ergonomique, ce qui évitera les maux de dos et les petits bobos. Alors moins d'entretien et pas de douleur au dos, vous comprenez maintenant ce que je voulais dire par non négligeable! Un potager surélevé d'une dimension de 2,5 m de long, sur 1 m de large, sur 30 cm de hauteur, aura besoin d'une verge cube ou d'environ 25 sacs de 30 litres de terreau et compost. Un mélange fait à partir d'une partie de compost pour trois parties de terreau de style terre à jardin fera un bon mélange de départ. Des terreaux de type urbain ont été élaborés dans le but de maximiser la rétention en eau et en minéraux, tout en permettant le drainage et l'aération racinaire optimale. Ils sont offerts dans les jardineries au même titre que les composts, la terre à jardin, l'engrais, etc. Pour terminer, là aussi un apport annuel en matière organique sera nécessaire pour maintenir un bon équilibre.





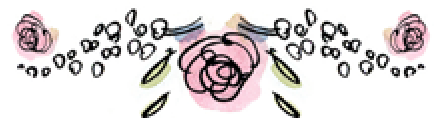
Chapitre **4**

Jasmine

L'aménagement



© Jasmine Kabuya-Racine



JASMINE KABUYA-RACINE est résolument une passionnée d'horticulture. Son engouement pour le monde végétal a pris essor au contact de la flore indigène : à 15 ans, à l'aide d'un guide offert, *Les plantes sauvages printanières* de Gisèle Lamoureux, elle explorait les bords de route, les boisés, les champs de son quartier et même sa pelouse. Une extase l'a surprise alors qu'elle découvrait un monde insoupçonné, accessible et infiniment riche! Une autre révélation vint avec le potager qu'elle décida de créer volontairement dans la cour de l'habitation à logements. Un simple semis de carottes et la plantation de menthe (qui a tôt fait d'envahir le petit carré!) lui ouvrent alors les yeux sur le jardinage et ses possibilités.

À 17 ans, c'est décidé, Jasmine quitte Québec pour étudier au Cégep Montmorency à Laval et deviendra en 2003 technicienne en horticulture. Désireuse d'aller au-delà des aspects pratiques du métier et d'enrichir son regard de la nature, Jasmine décrochera en 2008 un certificat en sciences de l'environnement à l'Université du Québec à Montréal. Durant ses études et jusqu'à maintenant, elle touche à tout : vente en pépinière, conception de jardins, animation horticole, entretien de jardins publics et plus récemment, chroniqueuse pour son blogue et journaliste pour le magazine québécois *Fleurs Plantes Jardins*. Ces deux derniers rôles lui vont comme un gant puisque Jasmine est aussi passionnée d'écriture.

Son blogue Je suis au jardin, créé en 2008, lui permet de relater cette nouvelle aventure qu'est l'aménagement de son propre terrain dans la péri-urbanité et d'explorer avec originalité ce que l'expérience horticole a à offrir. Étant maman à la maison, Jasmine expérimente donc avec bonheur la vie au jardin avec son conjoint et leurs trois enfants. Elle se dédie avec enthousiasme au jardin où s'entremêlent harmonieusement végétaux indigènes, hybrides, fruitiers et plantes potagères qui menacent la disparition de la pelouse. Et comme on apprend de nos erreurs, seule la menthe s'épanouit solitairement dans un pot!



Pendant ce temps chez Josée et Michel…



LORSQUE LES GENS ont commencé à visiter notre potager, nous entendions souvent comme commentaire que nos légumes poussaient à une vitesse fulgurante. Au début, nous croyions que c'était par politesse ou que l'on voulait nous encourager parce que nous en étions à notre première année, et que nous n'avions aucune expérience en jardinage maraîcher! Au fil du temps, force était de constater qu'effectivement il devait se trouver quelque chose là pour que, systématiquement, les mêmes commentaires de la part des nombreux visiteurs reviennent.

Pour en avoir le cœur net, un jour nous sommes partis faire le tour des jardins communautaires des environs. Une surprise de taille – les mots sont bien choisis – nous attendait : nos plants de tomates étaient en moyenne trois fois plus hauts que tous ceux que l'on pouvait observer ailleurs! Mystère et boule de gomme, comme diraient certains. Ce n'est que quelques semaines plus tard, lors du passage d'un architecte-paysagiste venu visiter notre potager, que la réponse à ce miracle nous a été révélée. Cet architecte nous a expliqué que, sans le savoir, nous avions créé un microclimat pour notre potager qui, toujours selon ce dernier, nous avait fait gagner quelques zones de chaleur. La forêt et la maison au nord protégeaient des vents froids; les roches, quant à elles, emmagasinaient la chaleur le jour et la redistribuaient le soir. Puis il y avait les bacs surélevés, qui permettaient de réchauffer la terre plus facilement, le bitume avoisinant prodiguait davantage de chaleur, puis les neuf heures d'ensoleillement optimisaient la pousse, etc. La clé était de maintenir un bon taux d'humidité dans le sol, et les tomates semblaient tout droit sorties d'un conte de fées pour jardinier. L'architecte-paysagiste nous avait alors demandé à quel expert nous avions fait appel pour constituer un tel aménagement. Nous avons dû rougir un peu de fierté en lui répondant que nous avions réalisé le tout seuls comme des grands.



Riche et longue est l'histoire
de la relat[...] plantes
et les hu[...] de
promener [...] notre
quotidien [...] à quel
point nous sommes tributaires des
plantes. Pourtant, à l'inverse, l'ex

Aménager un potager en façade

Par Jasmine Kabuya-Racine

Il était une fois, l'humain et son potager...

RICHE ET LONGUE EST L'HISTOIRE de la relation entre les plantes et les humains. Il suffit de promener son regard sur notre quotidien pour constater à quel point nous sommes tributaires des plantes. Pourtant, à l'inverse, l'existence de ces plantes dépend si peu de nous! Bien sûr, certaines nous sont redevables pour leur dispersion géographique étendue ou rapide, alors que d'autres existent grâce à notre sélection. Mais pour le reste, le monde végétal pourrait ne pas nécessiter de nos services.

Pourtant, cette relation plante/humain devient tout autre à l'intérieur du potager. Elle semble atteindre un équilibre dans ses contributions : jardinier et plante potagère ont tout l'air de retirer équitablement de leur union. Le potager serait-il le symbole d'une symbiose entre l'homme et les plantes nourricières?

Les premières traces de cette relation remontent au Moyen Âge. Le potager utilitaire apparaît aux côtés du jardin de plaisance clos et du jardin d'herbes médicinales, aussi connues sous le nom de simples. Beaucoup de ces jardins étaient cultivés dans l'enceinte des monastères et protégés du monde extérieur; d'ailleurs, l'étymologie du mot « jardin » renvoie aux termes « enclos » et « clôture ».

Le mot « potager » désignera d'abord les légumes qui garnissent le « pot » ou la marmite, puis il référera au lieu destiné à la culture des plantes potagères.

La structure typique d'un jardin potager médiéval était symbolique, mais également pratique. Le jardin avait en son centre un point d'eau duquel partaient quatre allées se dirigeant vers des parterres de légumes carrés ou rectangulaires, lesquels étaient souvent entourés de basses clôtures tressées. Mel Bartholomew, concepteur américain du jardinage en carrés dans les années 1980, a certes dû s'inspirer de cette technique vieille de près de neuf siècles, mais en a grandement amélioré le rendement!

Importé en Nouvelle-France, le potager était une source de nourriture essentielle pour traverser les durs hivers. On y récoltait, entre autres, des choux, des carottes, des oignons, des haricots, mais aussi des groseilles, des concombres, des herbes aromatiques et des fleurs comestibles. Un bon nombre de ces plantes étaient d'ailleurs amenées du pays natal. Cet héritage fut enrichi de plantes indigènes d'Amérique, comme le maïs et les courges. Dans ce contexte, le potager nous apparaît comme un lieu d'échange culturel fascinant.



© Jasmine Kabuya-Racine



© Jasmine Kabuya-Racine

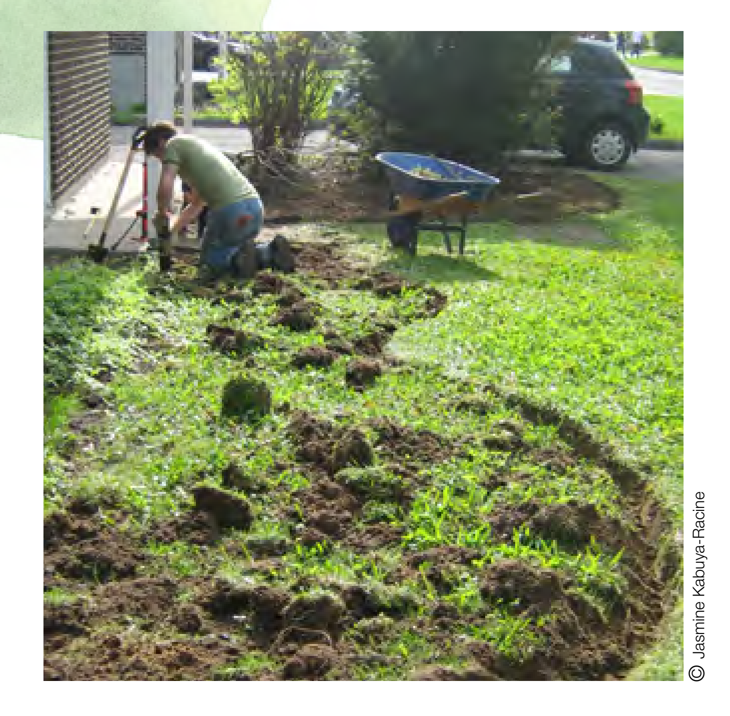
Entre-temps, en France, le potager ornemental faisait la fierté des aristocrates. Plus artistique qu'utilitaire, son design élaboré et géométrique demandait un entretien soutenu. Le potager du Château de Villandry, avec ses damiers de légumes multicolores, est une reproduction saisissante qu'il nous est permis de visiter de nos jours.

Les guerres du siècle passé ont mis à l'avant-plan les potagers : les citoyens étaient fortement encouragés à cultiver des légumes sur leur terrain comme effort de guerre. Les « jardins de la victoire » permettaient d'obtenir de la nourriture locale à faible coût, un des arguments des adeptes du potager actuel.

Jusqu'à tout récemment, le « carré de légumes » était relégué au fond des cours résidentielles ou tout simplement absent en grande partie, parce que l'agriculture moderne a su libérer le citoyen de cette tâche. De toute façon, pourquoi se donner l'effort de cultiver alors que la nourriture est si abondante et si facilement accessible par le biais de supermarchés?

Cet aperçu nous permet de constater à quel point le potager occidental est un lieu fertile de notre histoire. Aujourd'hui, un autre chapitre s'écrit avec ce renouveau époustouflant du potager et de l'agriculture urbaine vantant leurs vertus écologiques, économiques et sociales. Légumes et fruits s'insèrent tranquillement au milieu de nos paysages urbains, où leur beauté est dûment reconnue.

Maintenant, nous vous invitons à entrer au potager et à poursuivre l'histoire, à cultiver votre histoire.



© Jasmine Kabuya-Racine

COMMENT CONVERTIR L'AMÉNAGEMENT DE FAÇADE ORDINAIRE EN AMÉNAGEMENT COMESTIBLE EXALTANT!

Devenir propriétaire d'une maison et de son terrain est en soi extraordinaire! Pensez à tout l'argent économisé pour y arriver et, pour la majorité d'entre nous, à tout l'argent qui reste encore à investir! Une des façons de voir cet investissement rentabilisé est de profiter du potentiel latent que possède son terrain, en le faisant fructifier en un potager. Même si une belle haie de cèdres ou de grands arbres majestueux apportent une valeur ajoutée lors de la vente de votre maison, le potager a l'avantage de rapporter à court terme, et soyons sincères, ce sera plus que des économies d'argent!



© Jasmine Kabuya-Racine

C'est ce que j'ai découvert en devenant copropriétaire d'une maison unifamiliale sise sur un terrain de 6 500 pieds carrés (603 mètres carrés). Cela fait quatre ans que nous prenons plaisir à aménager notre terrain, la façade obtenant un peu plus d'attention, puisqu'elle est très ensoleillée. Nous avons d'abord agrandi les quelques plates-bandes qui longeaient la maison, presque gênées d'exister, pour les garnir surtout de vivaces et d'annuelles. Au début, nous avons semé des prés fleuris sur trois parterres, question d'égayer rapidement et à peu de frais notre devanture. Puis, constatant que les basilics et les tomates plantés dans des contenants sur la terrasse ne suffisaient pas à satisfaire les gourmets en nous, nous avons converti deux des prés en plates-bandes mixtes accueillant aujourd'hui une majorité de plantes potagères. Notre cour arrière, en grande partie ombragée par une dizaine d'arbres, nous oblige à faire pousser ces amantes du soleil en façade, mais c'est une belle contrainte qui nous a rendus créatifs.

Les façons de créer un jardin nourrissant sont pratiquement infinies. Chez nous, nous nous plaisons à mélanger les plantes purement ornementales avec les plantes médicinales; à combiner les plantes potagères, les fruitiers avec une flore indigène parfois spontanée. Josée et Michel, eux, ont carrément roulé le tapis vert et ont créé un potager aménagé dans des bacs surélevés, unissant du coup esthétisme et productivité. Pour vous, il en sera peut-être autrement. L'important, c'est d'oser inclure les plantes utiles à votre façade, sortir parfois de la conformité, tout en trouvant un style qui s'harmonise à votre résidence et vous. Je vous propose donc de vous guider vers cet aménagement qui saura vous combler plus que vous l'auriez imaginé.

Définir ce qui vous convient

Il faut d'abord analyser votre situation et le terrain, sonder vos besoins, connaître votre budget et le temps que vous voulez investir. Pensez au style de potager que vous rêvez d'avoir, au nombre de personnes qui en profiteront, au montant d'argent que vous êtes prêt à investir, au temps que vous aurez pour entretenir le potager. Partez-vous en vacances? Serez-vous seul à entretenir le jardin? Le simple fait de déterminer ces quelques éléments vous permettra de voir un peu plus clair dans ce projet.

Aussi, nous savons qu'aménager la façade présente un défi que nous ne pouvons ignorer : tout le voisinage verra ce que vous faites. Pour plusieurs, la façade doit demeurer belle pour tous les regards. Mais n'ayez crainte : avec une planification appropriée, une bonne dose de confiance et un peu d'humilité, vous verrez que cultiver des plantes potagères en façade est surprenant, magnifique et hautement valorisant! Vraiment, il n'y a rien d'indécent à cultiver des tomates en façade!



PREMIÈRE ÉTAPE : SE RECONNAÎTRE

La première étape consiste à trouver quelle situation se rapproche le plus de la vôtre. Elle s'adresse à ceux possédant un terrain urbain ou périurbain de presque toutes les dimensions (pour ceux et celles dont le terrain ne permet pas la culture en plein sol, référez-vous à la culture en contenants, par Ismael Hautecoeur). Celui-ci doit profiter d'au moins six heures d'ensoleillement. L'accent est mis sur la culture en façade, mais elle peut se faire également à l'arrière ou sur le côté de la maison.

Quelle situation vous décrit le mieux?

Situation 1: On désire consacrer entièrement notre temps au potager. On veut rentabiliser au maximum l'espace cultivable pour obtenir une belle variété de légumes, de fruits et d'herbes aromatiques.

On opte pour un potager où sera pratiquée la culture en bacs surélevés pour son côté pratique et l'abondance des récoltes qu'on en retire, tout comme les Beauchamp/Landry. Un plan détaillé des structures est à prévoir. ***Jardin à saveur potagère osée et riche***

Situation 2 : On veut s'initier à la culture potagère, mais sans trop avoir à investir de temps. Notre terrain possède peu ou pas de plates-bandes, et celles-ci contiennent des plantes auxquelles on n'est pas attaché. On désire conserver une partie de notre façade gazonnée ou avec tout autre couvre-sol.

Pour s'initier, le potager en bacs surélevés est idéal. Toutefois, si on préfère, on peut créer des plates-bandes surélevées de formes variées. Dans tous les cas, on n'utilise qu'une portion de notre terrain pour le potager. Dans le cas de plates-bandes existantes, on enlève les plantes (que l'on peut donner ou déménager) et on repart à zéro avec un plan de potager. ***Jardin à saveur potagère modérée***

Situation 3 : Nos plates-bandes en façade contiennent déjà plusieurs végétaux auxquels on tient ou on désire inclure des plantes purement ornementales dans notre aménagement. Toutefois, on veut pouvoir profiter des joies de la récolte de plantes potagères.

On sélectionne les plates-bandes idéales pour intégrer des plantes potagères par zone. Les plates-bandes auxquelles on ne veut pas trop toucher peuvent tout de même accueillir des fines herbes, des plantes potagères vivaces et des arbustes fruitiers. ***Jardin mixte à saveur potagère douce***

Situation 4 : Notre terrain est peu ou pas aménagé. On a un intérêt autant pour les plantes horticoles que pour les potagères. Le potager en bac ne nous convient pas, on préfère la souplesse des plates-bandes non encadrées. On désire tout de même une bonne production de plantes potagères.

Une bonne recherche nous permet de trouver un maximum de plantes possédant à la fois un potentiel esthétique et utilitaire. Il faut s'assurer de sélectionner des plantes qui n'ont pas un développement trop rapide ou envahissant. On peut créer des zones hybrides horticoles et céder le reste à des plantes potagères. ***Jardin mixte à saveur potagère modérée***



SECONDE ÉTAPE : PLANIFIER

Vous avez trouvé le style de culture qui vous sied? Maintenant, peu importe votre préférence, les étapes suivantes vous aideront à concrétiser votre projet de potager en façade.

La planification initiale

Tout bon jardin potager demande un minimum de planification. C'est la clé du succès! Cela commence avec un plan initial adéquat qui indiquera les structures permanentes et les végétaux existants. Il est très important, puisqu'il s'agit en quelque sorte de la plate-forme de votre aménagement.

Avoir la bonne mesure : Sur une feuille, dessinez votre terrain ainsi que la maison avec les mesures. Ajoutez les différentes structures (par ex. : trottoir, escalier, lampadaire), les plates-bandes et les végétaux existants (arbres, arbustes) si nécessaire. Pour connaître l'emprise de la voie de circulation ou routière, consultez votre certificat de localisation ou contactez un point de service aux citoyens de votre ville.

Qu'est-ce qu'une emprise?

Selon Transports Québec : Une emprise routière est une surface occupée par une route et ses dépendances et incorporée au domaine de la collectivité publique. L'emprise comprend, entre autres choses :

- *les voies de circulation et les accotements;*
- *les fossés;*
- *les bandes de terrain additionnelles, de dimensions variables.*



© Jasmine Kabuya-Racine

Plan de base : Sur une nouvelle feuille, tracez le plan du terrain en façade à l'échelle (pour la majorité, 1/4 de pouce = un pied est parfait). Indiquez le nord. Si vous conservez vos plates-bandes telles quelles, dessinez-les en incluant toutes les plantes existantes que vous désirez conserver ou notez celles à supprimer ou à déplacer. Assurez-vous que les plantes que vous voulez retirer ne possèdent pas un potentiel alimentaire ou condimentaire. L'hémérocalle, la filipendule et le sureau noir, par exemple, sont des plantes utiles pour leurs fleurs ou leurs fruits.


© Martin Röll sur Wikipédia

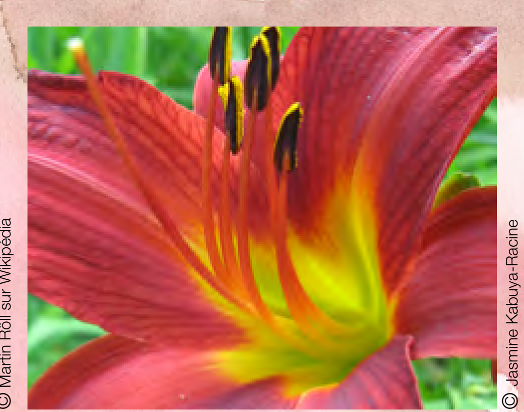

© Jasmine Kabuya-Racine

Plate-bande, planche, bac, rang...
Pour plusieurs, la culture des légumes au potager est connue avec le système de rangs. Même s'il fut très populaire par le passé, beaucoup de jardiniers ont conclu qu'il s'agissait d'une technique peu productive. En effet, la plante cultivée dans un rang a peu d'espace alloué à sa croissance. Qui plus est, le jardinier piétine le sol entre les rangs au détriment de l'activité biologique du sol. Cela amenuise également la disponibilité de l'air et de l'eau si essentiels à la croissance des racines.

La culture en planche (une plate-forme surélevée plus longue que large) et en bac règle le problème du piétinement et offre plus de sol meuble aux plantes. Leur croissance s'en trouve grandement améliorée. De plus, la plate-bande a l'avantage d'être déjà présente sur notre terrain en façade : la culture potagère ne fait que se glisser dans celle-ci.

Tout au long du texte, nous parlerons surtout de plate-bande, un terme connu des jardiniers pour décrire une bande de terre cultivée et légèrement surélevée. Mais il pourrait s'agir de planche, si son design plus en longueur vous convient.

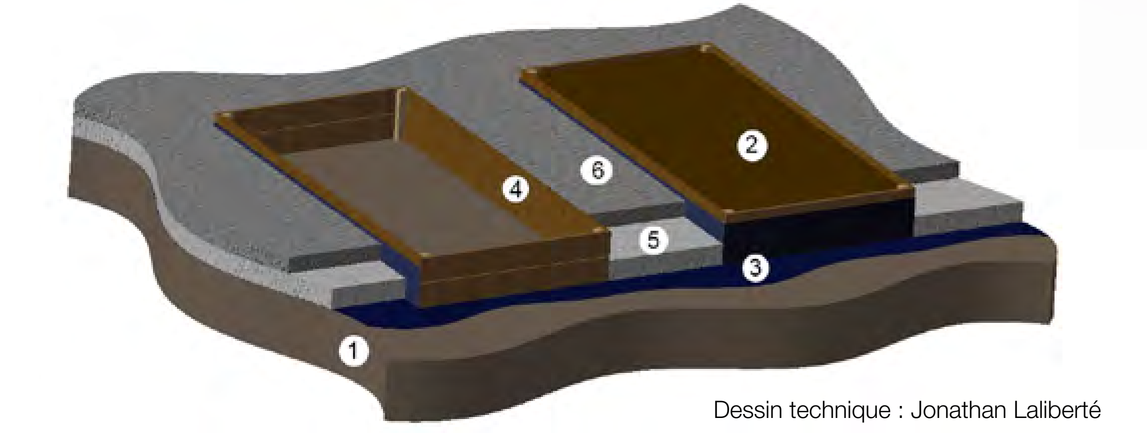


© Jasmine Kabuya-Racine



Schéma de la construction des bacs du potager chez Josée et Michel

1- terre existante (détourbée)
2- terre à jardin et compost marin
3- géotextile à l'intérieur des allées
4- cadre en cèdre blanc de l'Est
5- poussière de pierre 0-3/4"
6- roche de rivière décorative



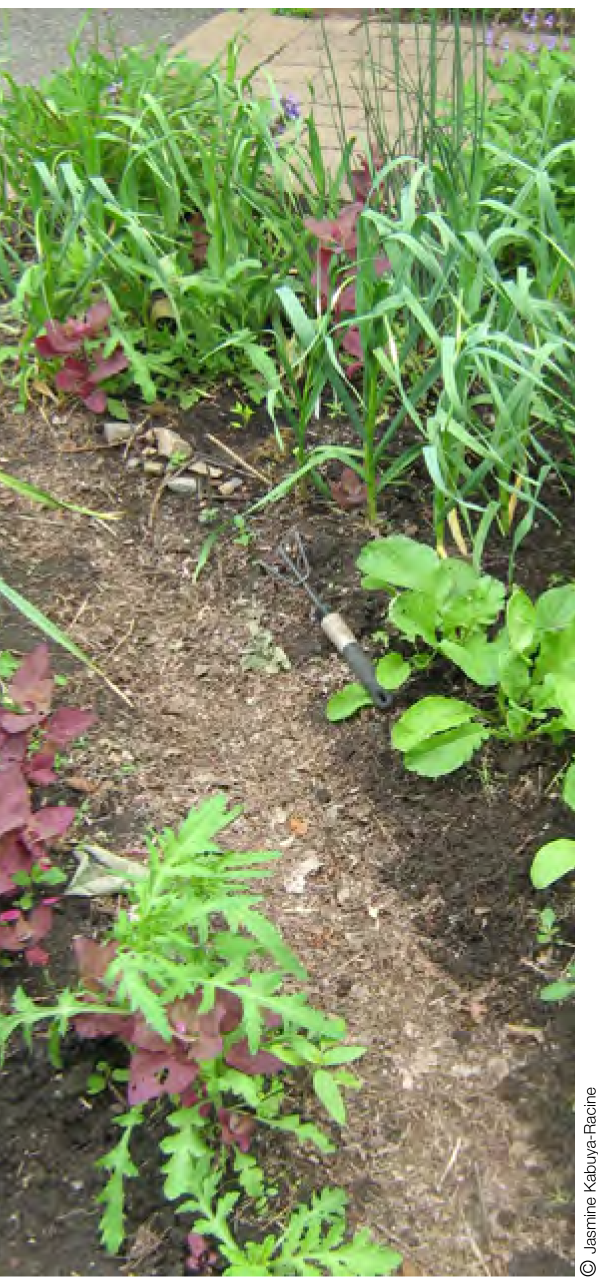
Dessin technique : Jonathan Laliberté

Plate-bande ou bac? : Selon vos préférences, les plantes potagères pousseront soit dans des bacs, soit dans des plates-bandes qui seront encadrées d'un matériau ou non. Vous devrez les définir et les dessiner sur votre plan. Pour commencer, prenez du papier-calque afin de ne pas avoir à recommencer votre plan de base plusieurs fois.

- Pour les bacs, choisissez le matériau dans lequel ils seront confectionnés : bois, pierre ou métal. Connaissez sa hauteur et son épaisseur. La forme des bacs sera soit carrée, soit rectangulaire. La majorité des ouvrages sur le jardinage en carrés suggèrent des carrés de 4 pieds (1,2 m) de côté. S'il s'agit de rectangles, pensez qu'il vous faudra rejoindre le centre pour l'entretien et la récolte.
- Pour les plates-bandes encadrées, faites également le choix du matériau qui sera utilisé pour les ceindre. Dans ce cas-ci, pensez que vos plates-bandes peuvent adopter des formes rondes, ovales, triangulaires (ou toute autre forme sortie de votre imaginaire!) si le matériau s'y prête.
- Encore une fois, vous devriez pouvoir atteindre facilement le centre de la plate-bande, ce qui correspond à une distance de 1 à 1,5 pied (30 à 45 cm). Si la plate-bande est accessible de toutes parts, alors elle mesurera 3 pieds (90 cm) de largeur, mais il se peut que vous soyez à l'aise de travailler sur des plates-bandes plus larges.
- Finalement, la plate-bande non encadrée peut évidemment avoir une forme variée et aura des dimensions qui respectent toujours la règle du confort. Elle a l'avantage de pouvoir être facilement modifiée, puisqu'aucun matériau ne l'entoure, à moins que vous ayez opté pour des sentiers permanents plutôt que gazonnés.

Être de passage : Quand vous commencerez à tracer les plates-bandes ou les bacs de votre potager, inévitablement, des allées prendront forme. Pour faciliter votre passage et celui d'une brouette, il est suggéré de prévoir des allées de 2 pieds (60 cm). Si vous pouvez vous permettre des allées plus larges, allez-y! Pensez aux matériaux qui les formeront : paillis de cèdre ou de feuilles, gazon, gravier, pavés, trottoir de bois, etc. Si le gazon est déjà en place, il peut être pratique de le conserver. Néanmoins, vous aurez à le tondre et à redéfinir vos bordures régulièrement, alors que le gravier demande un désherbage moins exigeant.

Voir haut : Qu'est-ce qui apportera de la hauteur et de la structure à votre jardin? Cette notion est très importante pour un design réussi, mais aussi pour maximiser les récoltes de haricots, concombres, raisins, etc.




© Jasmine Kabuya-Racine

On pense alors aux tonnelles, treillis, tipis de bambou ou de branches taillées récupérées, aux arbustes et arbres fruitiers. Pensez que leur intégration apportera une zone d'ombrage! On les positionne donc au nord, si possible. Pensez également à tirer profit de toute situation. Un mur ensoleillé peut accueillir une vigne si on lui offre un support ou des poches de jardinage (comme celles fabriquées par *Woolly Pocket*). Une clôture permet à des haricots grimpants ou à des kiwis rustiques de s'enrouler. Refaites le tour de votre maison et saisissez les occasions de glisser les plantes comestibles là où leur croissance est favorable, et indiquez ces zones sur votre feuille de mesures.

La Ville et vous : Renseignez-vous sur les contraintes municipales. Puis-je mettre des structures durables ou des végétaux autres que du gazon sur l'emprise? On ne connaît que trop bien le débat qu'ont connu Josée et Michel à ce sujet... À moins que vous vouliez partir en croisade politique pour la culture potagère sur l'emprise!

Une base solide : Quand vous êtes enfin sûrs du positionnement et des dimensions des plates-bandes ou des bacs, des sentiers et de toute nouvelle structure permanente, vous pouvez enfin les dessiner sur votre plan final. Faites-en plusieurs copies : lorsque viendra le temps de la planification annuelle des plantations, vous n'aurez pas à tout redessiner.

Question d'argent : Après cette planification, vous pouvez calculer la quantité de matériaux nécessaires à l'élaboration de votre potager (infrastructure, matériel de remplissage tel que la terre et le gravier, etc.). Ferez-vous tous les travaux ou confierez-vous une partie de ceux-ci à un professionnel? Peu importe votre choix, prenez le temps de calculer combien il vous en coûtera pour le réaliser. Cela vous évitera ainsi les mauvaises surprises. Vous devrez peut-être réviser votre plan ou le concrétiser sur quelques années. N'oubliez pas d'inclure les outils et les accessoires dans votre plan budgétaire.

La planification annuelle

Vous avez maintenant un plan auquel il ne manque que l'ajout des végétaux convoités. Quel beau défi qui s'offre à vous! Encore une fois, la planification des plantations est primordiale pour retirer satisfaction de votre jardin. Des plantations bien pensées évitent la surcharge de travail : par exemple, si votre compagnonnage est réussi, vous aurez moins « d'agents perturbateurs » à contrôler! Malgré tous les soins que vous apporterez à votre planification, vous vivrez des surprises. Qui peut prétendre contrôler tous les paramètres de la culture, spécialement celle dédiée aux plantes potagères? Soyez indulgents et ouverts, car comme il est souvent dit : « On ne devient pas jardinier du jour au lendemain! »

Ce que vous aimez : Faites une première liste des plantes que vous adorez manger. Cela inclut les fines herbes, les légumes, les fruits, les petits fruits, les vivaces et les annuelles aux fleurs comestibles. Consultez les membres de votre famille s'il y a lieu : ils seront heureux de pouvoir exprimer leurs préférences!

Des arbres et arbustes à fruits comestibles

Vous êtes sûrement familier avec les framboisiers, bleuetiers, pommiers, cerisiers et compagnie? Depuis quelques années, de nouveaux hybrides plus productifs et moins exigeants en taille et en traitements sont apparus sur le marché, comme le cerisier tardif très rustique de la série Romance. Aussi, des cultivars méconnus ou remis en valeur sont disponibles comme le camerisier, l'amélanchier, l'argousier, le sureau, le prunier. Faites leur connaissance!



© Jasmine Kabuya-Racine



© Jasmine Kabuya-Racine

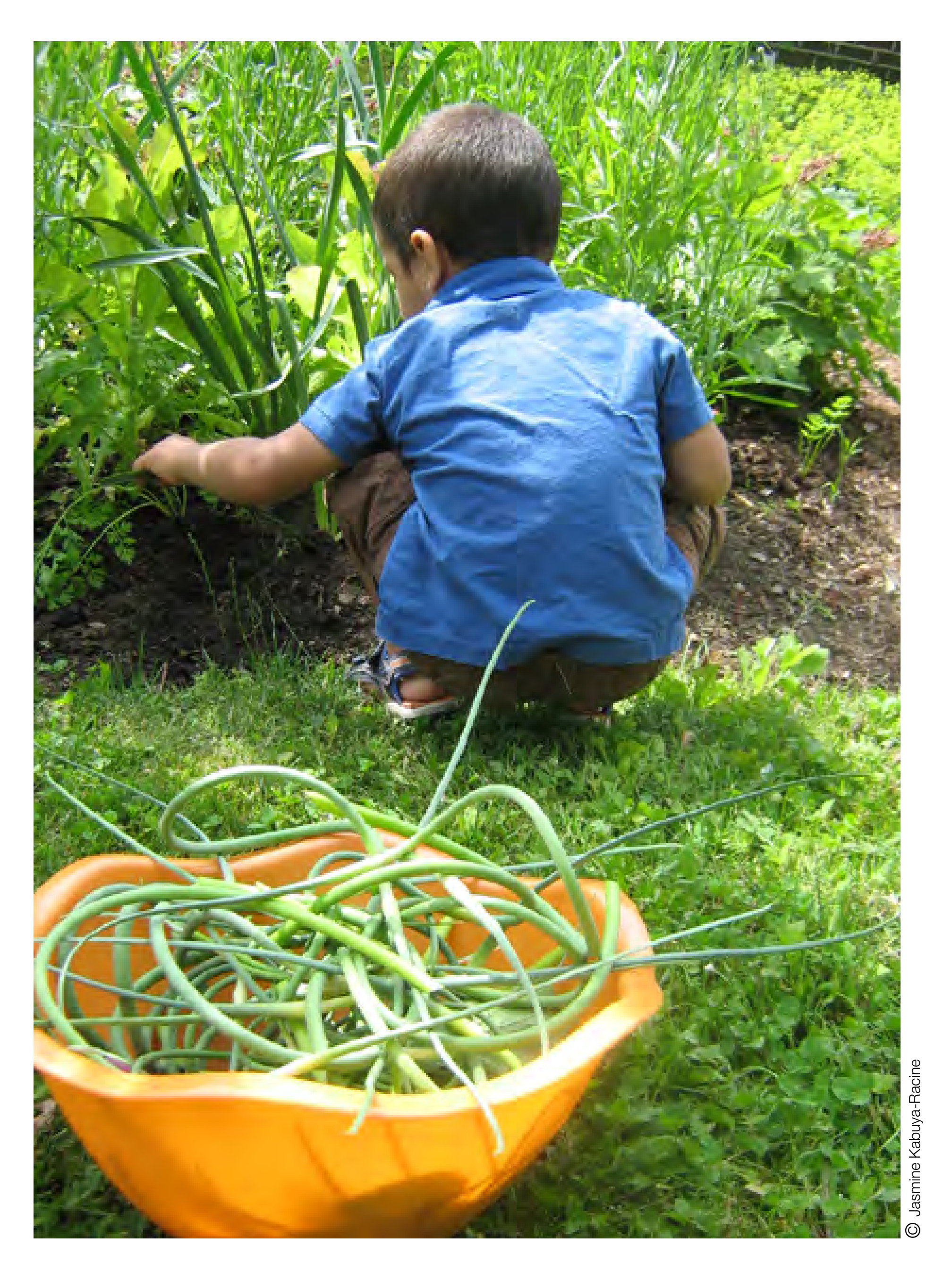


© Jasmine Kabuya-Racine

Bien connaître : Consultez des références générales en horticulture afin de connaître pour chaque végétal quelles sont ses caractéristiques et les conditions de culture qu'il préfère. Exemple : Vous désirez des bleuets? Les bleuetiers nécessitent un sol bien drainé, riche et acide, ainsi qu'un bon ensoleillement. En lisant, vous constatez que les bleuetiers en corymbe (*Vaccinium corymbosum*) peuvent mesurer jusqu'à 5 pieds (150 cm) de haut et qu'il vaut mieux planter deux spécimens pour obtenir une bonne production. Vous découvrez alors que l'espèce indigène (*Vaccinium angustifolium*) est autofertile et qu'elle atteint de 12 à 20 pouces (30 et 50 cm) de hauteur. Comme vous cherchiez justement un couvre-sol attrayant pour votre petit jardin, vous opterez pour le second.

Une plante est **autofertile** *quand elle est fécondée par son propre pollen. Ainsi, elle produira des fruits même si elle est cultivée seule. Dans le cas d'une plante* **autostérile**, *celle-ci doit être fécondée par une autre plante compatible de la même espèce, mais de variété différente, afin de produire des fruits.*

Découvrir un nouveau monde : Dans ce livre, nous vous recommandons des ouvrages ainsi que des sites consacrés à la connaissance des plantes que nous cultivons et de la flore sauvage qui nous entoure. Vous serez probablement étonné de constater à quel point vous avez accès à des plantes comestibles et, dans certains cas, utiles pour leurs propriétés médicinales. Il ne tient qu'à vous d'approfondir le secret des plantes et de les utiliser à bon escient.



© Jasmine Kabuya-Racine

Pour ne pas en mourir...

Pendant tout un été, mon conjoint cueillait ce qu'il croyait être du romarin pour l'ajouter à sa sauce bolognaise. Voyant un jour qu'il s'apprêtait à cuisiner des feuilles de lavande, je lui ai demandé depuis quand il les ajoutait à sa sauce! Par chance, les feuilles de lavande sont comestibles, et je dirais même qu'elles ajoutent un petit je-ne-sais-quoi à cette sauce à grand succès chez nous. Cela dit, c'est une chance que l'erreur ne soit pas fatale!

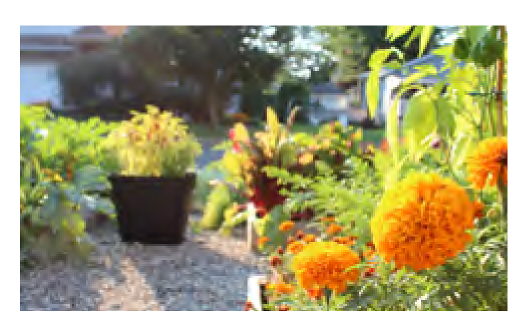
Je vous recommande donc de prendre un grand soin à bien identifier la plante que vous vous apprêtez à ingérer pour éviter les malaises, voire l'empoisonnement. Pour éviter toute confusion, évitez de planter des végétaux « mortels » dans le potager, comme la digitale ou l'aconit. Voyez également si la pleine maturité doit être attendue avant de manger un fruit (le fruit de la lanterne chinoise ou Physalis alkekengi var. franchetii *est toxique lorsqu'il est immature), ou si la cuisson est obligatoire (les baies du sureau consommées crues peuvent provoquer des nausées et des vomissements; la cuisson détruit l'alcaloïde toxique contenu dans les baies).*

Opter pour le choix : Si vous décidez de démarrer vos semis, la consultation de revues et de sites de semenciers est pour ainsi dire incontournable, et devient un passe-temps hivernal fabuleux! Vous aurez accès à un choix exceptionnel de plantes rares, ancestrales ou de nouveaux hybrides. Optez pour des plantes à l'aspect attrayant et dont le goût n'est pas compromis. Du céleri aux côtes rouges, de l'amarante pourpre, des tomates noires ou bleues, du basilic aux fleurs lilas, des citrouilles blanches, etc.

Se restreindre : Relisez votre liste de préférences et ne gardez que celles auxquelles vous tenez vraiment. Cela peut s'avérer difficile, mais tentez d'être réaliste : vous aurez toujours la chance d'introduire des plantes différentes et de nouveaux cultivars au cours des prochaines années. De plus, comme les semences ont une durée de vie limitée, trop en acheter sans les utiliser peut s'avérer une perte. Sinon, pensez à en donner ou à en échanger avec vos amis jardiniers!

Être précis : Dans votre liste, précisez le cultivar que vous recherchez. N'hésitez pas à poser des questions aux pépiniéristes, surtout pour les fruitiers. Si vous démarrez vos semis, consultez les divers catalogues papier et en ligne pour faire vos choix. Vos amis ou membres de la famille jardiniers sont également une incroyable source d'informations. Aussi, soyez extravagant! Optez pour une ou deux plantes potagères nouvelles afin d'explorer des saveurs inexplorées! Pas besoin de chercher bien loin : essayer le navet, le vrai, peut être audacieux pour vous!

Définir quoi ira où : Chaque année, il est important de faire un plan des plantations, spécialement des plantes potagères annuelles que l'on conserve précieusement. La première année est souvent facile à planifier, puisque la rotation des cultures n'entre pas encore en jeu. Sur votre feuille, indiquez l'emplacement des végétaux, tout en considérant ces cinq aspects : dimension, compagnonnage, rotation des cultures, culture intercalaire (voir l'encadré) et potentiel esthétique (voir nos quelques associations de plantes suggérées). Aussi, voyez à inscrire une succession de semis (voir l'encadré).







© Jasmine Kabuya-Racine

Plantation intercalaire

Cette technique était bien connue des Amérindiens qui faisaient croître maïs, courges et haricots grimpants ensemble. Les haricots grimpants s'accrochant aux tiges des maïs produisent davantage, tandis que le maïs sert de brise-vent aux courges qui le leur rendent bien en leur servant de couvre-sol, abaissant ainsi la température du sol. Il s'agit donc de profiter des caractéristiques de certaines plantes et de créer des associations qui profitent à une plante ou encore à plusieurs d'entre elles. Pensez à associer des plantes peu exigeantes à proximité de plantes plus exigeantes; cultivez des plantes aux racines profondes près de plantes aux racines superficielles. N'oubliez pas de vérifier le compagnonnage dans ces associations!

Par exemple, vous pouvez semer des laitues à l'ombre des pois : la laitue aimera être plantée sous l'ombre fraîche des pois, qui en plus lui fourniront de l'azote. Le poivron, peu exigeant, poussera bien aux côtés de l'aubergine, qui est plus exigeante. La carotte et la laitue sont bonnes compagnes, puisque la première a des racines profondes et la seconde a des racines plus superficielles.

Combien seront-ils? : Estimez le nombre de plants nécessaires pour remplir l'espace alloué selon leurs dimensions finales. Si vous avez choisi le jardinage en carrés, cette étape sera d'autant plus facile que les livres sur le sujet vous informent exactement du nombre de plants à prévoir par espace. Trop rapprochés entre eux, les plants lutteront pour leur survie; trop espacés, vous diminuerez vos récoltes. De plus, avec une estimation, il vous sera plus facile de savoir combien de semis vous aurez à faire à l'intérieur comme à l'extérieur, ou encore combien de plants vous devrez acheter en pépinière. Cela évite le gaspillage, à moins que vous ne vouliez partager les surplus.

Un beau potager : Pour ajouter une touche esthétique, entourez vos parterres de vivaces, d'arbustes ou d'annuelles qui ne dépassent pas un pied (30 cm) de hauteur, et qui sont à croissance lente ou moyenne. Il peut s'agir du classique buis taillé, d'herbes aromatiques comme l'hysope et la lavande (des vivaces pouvant être taillées), de persil frisé ou d'origan doré et de ciboulette (le premier bisannuel et les deux autres vivaces), de laitues (annuelles),

de capucines ou de tagètes (annuelles). En plus de donner un effet visuel magnifique, les aromates et certaines fleurs annuelles sont des plantes compagnes qui repoussent certains insectes nuisibles ou attirent les insectes pollinisateurs. Les plantes arbustives ou les vivaces au feuillage persistant ont l'avantage d'offrir une structure en dehors de la saison estivale.

Bouton panique : Ne paniquez pas trop lors de cette planification. Vous aurez toujours la chance de vous reprendre durant votre carrière de jardinier qui commence!

TROISIÈME ÉTAPE : LA RÉALISATION ET LA PLANTATION



© Jasmine Kabuya-Racine

Voici enfin le moment tant attendu! Vous vous préparez à mettre en trois dimensions ce que vous avez planifié avec attention. Ne négligez pas d'informer vos voisins, surtout si vous vous apprêtez à chambouler l'allure actuelle de la façade! Ils apprécieront cette attention.

S'il s'agit de nouvelles plates-bandes, l'automne est propice pour les créer sans trop d'effort. Mais ne vous empêchez pas de commencer pour autant au printemps. Pour créer de nouvelles plates-bandes, suivez la procédure d'Édith Smeesters et pour les bacs surélevés, apprenez comment Josée et Michel ont procédé dans ce guide.

À vos plates-bandes



© Sylvie Brunelle

Préparez le sol : C'est le printemps. Pour les plates-bandes existantes, prenez soin de bien les aérer à la pelle-bêche ou à la fourche-bêche. Puis, s'il le faut, ajustez leur hauteur de 4 à 12 pouces (10 à 30 cm) du sol en ajoutant du compost ou un terreau riche en matière organique. Les plates-bandes étant surélevées et profondes, la croissance des plantes sera meilleure. Toutefois, considérez les plantes existantes : il ne faut pas enterrer le collet des plantes, sous peine qu'elles rendent l'âme.

Amender et fertiliser : Ajoutez les amendements recommandés pour les plantes choisies ou utilisez des fertilisants écologiques pour le potager. Par exemple, utilisée en petite quantité et incorporée au sol en temps de dormance, la cendre de bois est un fertilisant

connu depuis longtemps : elle contient notamment du potassium (5 %), dont raffolent les poivrons et les tomates (attention, informez-vous bien à ce sujet afin d'éviter une application qui pourrait compromettre votre santé et la rentabilité de vos récoltes). Vous pouvez aussi fabriquer vos propres thés fertilisants ou purins avec la bardane, la consoude, l'ortie, le pissenlit, etc. Évidemment, l'ajout de votre compost au potager est fantastique et gratifiant!

Les mains en terre : Une fois les plates-bandes ou bacs enfin prêts, plantez! Plan en main, semez directement les plantes et mettez en terre vos plantes semées à l'intérieur ou choisies avec soin en pépinière. Une règle souvent reprise par les professionnels est la plantation en quinconce (voir la photo des laitues ci-contre). Elle permet d'éviter les espaces vides. Il peut être utile de faire un calendrier de plantation et de semis, pour ne rien oublier.

Irriguer : Rien ne remplace une bonne pluie sur le jardin. Toutefois, il faut régulièrement suppléer à cette dernière. Arroser de façon manuelle à l'aide d'un arrosoir ou d'un boyau est probablement la façon la plus commune de le faire. Si, pour certains, il s'agit d'une tâche longue et ennuyeuse, elle peut se transformer en période de détente, d'appréciation du jardin et d'observation de celui-ci.

Contenir les ambitieuses

Certaines plantes utiles au potager sont toutefois nuisibles à d'autres plantes ou trop envahissantes, comme c'est le cas de l'absinthe (Artemisia absinthium) *et de la menthe (*Mentha sp.*). Il est préférable de les mettre en pots et de placer ces derniers à proximité des plantes à protéger pour profiter de leur action répulsive en toute quiétude. Par exemple, vous pourriez placer votre menthe en pot aux côtés des choux pour en éloigner les insectes ravageurs.*

En quinconce

Rentabilisez l'espace en plantant vos massifs de plantes potagères de cette façon, en quinconce. Bien sûr, faites preuve de jugement : il se peut qu'une plante se prête moins à cette façon de planter.



Plantation de laitues en quinconce

Quel bon moment pour voir s'il n'y a pas de dégâts sur les végétaux causés par des insectes ou des maladies, si certains fruits ou légumes sont mûrs ou encore si tel semis pointe le nez!

Il n'en demeure pas moins qu'il n'est pas à la portée de tous d'arroser aux deux jours pendant plusieurs minutes (pour ne pas dire heures) lors de périodes de canicule. Si votre temps est compté, que vous partez en vacances ou qu'arroser n'est tout simplement pas votre passe-temps favori, vous serez très intéressé par l'installation de tuyaux suintants. Ces tuyaux microporeux dispersent l'eau en fines gouttelettes et permettent d'irriguer le sol en profondeur, tout en évitant la grande perte d'eau associée à l'arrosage avec un oscillateur (préférez ce dernier si vous avez une grande surface à couvrir). Un système goutte à goutte vous fera aussi épargner du temps et est relativement économique. Si vous avez l'intention de profiter de ces systèmes, il est donc important de les installer au printemps, avec ou sans minuterie.



© Jasmine Kabuya-Racine

Betteraves au printemps



© Jasmine Kabuya-Racine

Betteraves à l'été

Paillez au besoin : Si vous désirez conserver la fraîcheur du sol, apposer un paillis est une solution très intéressante. Songez aux rognures de gazon, à de la paille, à du foin pourri ou à du bois raméal fragmenté pour les arbres fruitiers. Pour un apport plus esthétique et plus nutritif, appliquez une bonne couche de compost. Chaque paillis a ses avantages et désavantages, informez-vous bien sur ceux-ci. Toutefois, si vous avez bien aéré le sol en profondeur, que vous avez une bonne épaisseur de sol amendé et que vous avez intégré la plantation intercalaire, vos plates-bandes conserveront bien l'humidité; le paillis n'est donc pas obligatoire.

Que faire pousser à la mi-ombre?

*Il y a toujours une part d'ombre sur nos terrains... Pouvons-nous en profiter? Certaines plantes apprécieront un peu d'ombre durant les chaleurs estivales. C'est le cas des verdures comme la roquette, les laitues et le chrysanthème à couronne (*Chrysanthemum coronarium*), dont on déguste les jeunes pousses.*

Autrement, il existe des plantes comestibles auxquelles on ne pense pas toujours, comme la Matteucia struthiopteris*, qui fournit les délicieuses têtes de violon au printemps, la racine comestible du persil de Hambourg (*Petroselinum crispum tuberosum*), le cerfeuil musqué (*Myrrhis odorata*), l'oxalis (*Oxalis sp.*), dont les feuilles sont délicieusement acidulées, et l'oseille (*Rumex sp.*), les deux dernières devant être consommées avec modération à cause de leur taux élevé d'acide oxalique.*

Quoique ne pouvant pas offrir un repas en soi, quelques espèces s'épanouissant à l'ombre ou à la mi-ombre possèdent des fleurs comestibles, telles que celles du hosta, de la primevère et du myosotis.



© Jasmine Kabuya-Racine

Plaisir en vue : Entretenez, soignez, bichonnez, humez, récoltez et savourez! N'oubliez pas que rien ne peut être parfait. Au cours de l'été, notez les bons coups comme les moins bons et photographiez les associations réussies et les échecs de positionnements : ces informations faciliteront le perfectionnement de votre potager.

Laissez monter en fleur : Prenez plaisir à laisser quelques plantes potagères monter en fleur. Vous serez étonnés de constater leur apparence et plusieurs attirent une foule d'insectes bénéfiques et parfois magnifiques. De plus, vous pourrez récolter des semences pour les années suivantes; pour les semences qui sont comestibles, vous pourrez les utiliser en condiments, comme la coriandre et l'aneth, ou pour faire vos micropousses durant l'hiver!

Temps de repos : Vous avez bien travaillé et le potager aussi! Pour garantir des récoltes généreuses, amendez le sol, aérez-le (surtout si le sol est argileux) et protégez-le de la perte d'éléments nutritifs. Semez un engrais vert qui a l'avantage de nourrir le sol et ses micro-organismes. Sinon, étendez un paillis de feuilles mortes déchiquetées, car un sol nu est sensible à l'action des gels, et les plantes qui passent l'hiver apprécieront être protégées naturellement, comme c'est le cas de l'ail d'automne. Au printemps, retirez le paillis, compostez-le ou mettez-le au pied des zones d'arbres, d'arbustes et de vivaces.



Laitue en fleur

QUELQUES CLÉS POUR OBTENIR UN AMÉNAGEMENT COMESTIBLE HARMONIEUX

Vous aimeriez savoir ce qui fait un aménagement comestible visuellement harmonieux et décoratif? Voici quelques idées afin de concrétiser un potager digne d'enjoliver votre façade.

Répétez svp!

Que votre potager soit constitué de bacs ou de plates-bandes, le regroupement d'une même plante dans ceux-ci donne plus d'effet visuel que des plantations esseulées et bigarrées. Pensez à jouer les trios de laitues ou les quintettes de bettes à carde. Choisissez une annuelle florifère ou présentant un feuillage vibrant et qui sera la vedette du jardin. Répétez sa présence un peu partout, cela unifiera l'aménagement. Aussi, optez pour une couleur qui sera reproduite à travers plusieurs spécimens de plantes pour créer un tableau uniforme.

> *Dans ma planification, je sélectionne une annuelle qui sera présente un peu partout dans le jardin. J'aime bien la délicate verveine de Buenos Aires qui danse dans le paysage. Un été, je l'ai intégrée un peu partout dans les plates-bandes pour créer un rappel. Cette même année, j'avais sélectionné le violet et le pourpre comme couleurs principales. Chez mes semenciers favoris, j'ai trouvé les vedettes qui allaient se faire écho : betterave à feuilles rouges, chou kale 'Redbor', radis 'Purple Plum', haricots 'Trionfo Violetto', ipomée grimpante rouge, etc.*









© Jasmine Kabuya-Racine



© Jasmine Kabuya-Racine



Jeux de variations

Les plantes potagères offrent une incroyable variété de formes, de textures et de couleurs. En débutant, vous ferez probablement des associations de plantes basées principalement sur le compagnonnage, vous aurez souvent de belles surprises. Prenez-les en note ou photographiez-les.

Avec le temps, amusez-vous à sélectionner des plantes potagères autant pour leur saveur que pour leur allure distinctive. Unissez les feuilles aux textures fines ou frisées, comme celles du fenouil bulbeux et des laitues, aux feuilles de texture plus grossière ou lisse, telles que la citrouille ou le poivron. Jouez abondamment avec les différents verts, car ils unissent l'espace. Ajoutez le gris et l'argenté pour adoucir les couleurs fortes. Mariez des couleurs qui se ressemblent ou s'opposent (avec parcimonie pour ne pas surcharger le champ de vision). Les fruits et même certains légumes offrent un éventail de formes parfois inusitées qui méritent d'être mises en valeur et appréciées, comme l'aubergine et le chou-rave.

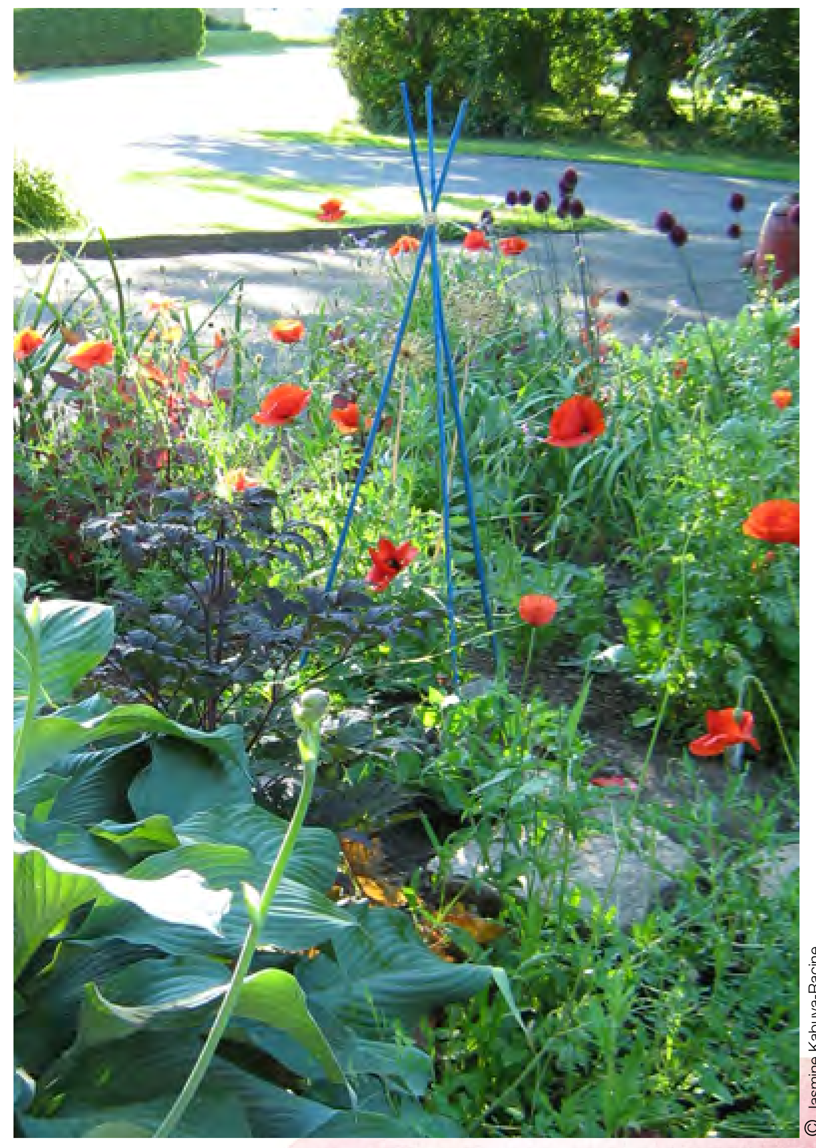
> *J'adore la délicieuse betterave 'Bull's Blood' avec ses belles feuilles lisses et pourpres qui contrastent à merveille avec les feuillages vert tendre et les fleurs orangées ou fuchsia. De longs haricots jaunes qui se balancent à travers un feuillage vert tendre tout en hauteur procurent une vision aussi magnifique que celle de zucchinis replets, comme au repos sous le parasol de grandes feuilles profondément découpées.*

Petite haie, grand effet
Le secret d'un potager à l'allure classique et ordonnée est la ligne. La culture en bac offre l'avantage de structurer d'avance vos plantations. Toutefois, si vos plates-bandes réunissent les végétaux dans un joyeux fouillis romantique, l'ajout d'une petite haie tout autour de celles-ci apportera de la formalité et un air structurant plaisant pour le regard. De courts arbustes qui se taillent bien, par exemple le buis, plusieurs aromates comme l'hysope, la lavande, l'origan ou le persil, les annuelles telles que la laitue, l'héliotrope, la lobulaire maritime ou le souci sont d'excellents candidats pour entourer vos plates-bandes. En sélectionnant des annuelles, vous aurez le plaisir de changer de variété chaque année.

Un cadre solide
Si nous avons suggéré des haies pour ceindre les plates-bandes, les matériaux inertes donnent également un effet ordonné, mais de façon permanente! Pensez alors au bois non traité, à la pierre, aux branches taillées puis tressées et même au métal comme la tôle ondulée. Si votre portefeuille vous le permet, privilégiez des essences de bois durable comme le cèdre, sa plus longue durée de vie vous procurera la paix d'esprit.

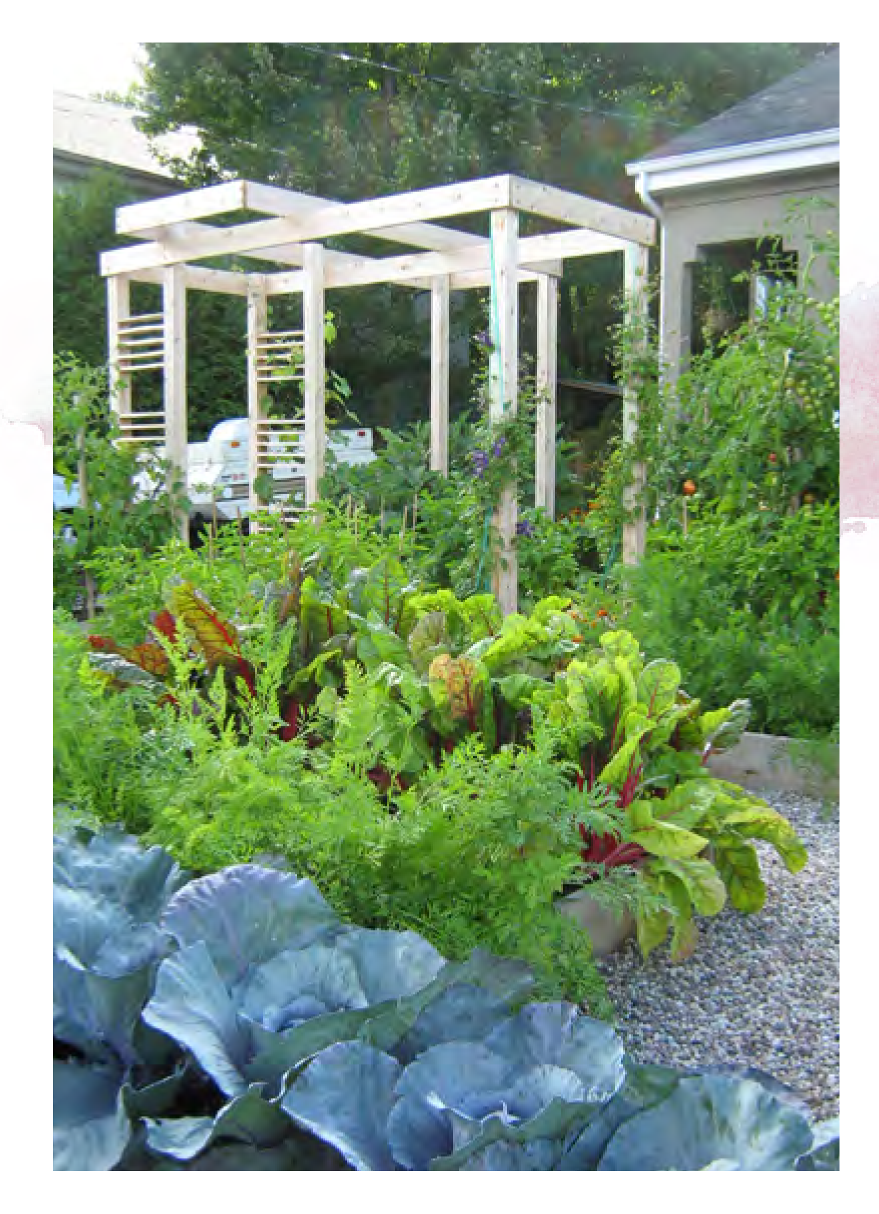
Ne pas laisser de vide
Non seulement le vide ne produit pas, mais s'il est trop présent, il nuit au « tableau ». Comme le potager est un espace en constante évolution, planifiez bien les plantations et mettez en pratique le semis successif et les plantations intercalaires (se reporter aux encadrés dans la « Planification annuelle »).

Prévoyez des remplaçantes. Conservez en pot quelques plantes parties de semences au début de l'été et qui mûriront juste à temps pour la récolte automnale. Si un vide imprévu survient, utilisez une remplaçante!



Accessoires esthétiques

Les tuteurs à tomates en métal traditionnels sont loin d'être des objets d'art. Il existe aujourd'hui des spirales ou des cages à tomates aussi jolies que solides. On peut s'en procurer dans les jardineries ou en ligne chez Vesey's et chez Lee Valley. Autrement, si vous êtes un peu bricoleur, vous pouvez tailler des tuteurs, les laisser ainsi ou les peindre d'une couleur joyeuse ou discrète. Même chose pour les bambous, qui peuvent être peints pour sortir de l'ordinaire. Si vous récupérez des objets, assurez-vous qu'ils s'intègrent bien au paysage et au style de votre maison. Un look champêtre sera rappelé avec des branches d'arbres taillées rassemblées en un tipi et enjolivées de tiges de vigne vierge. Des bâtons de cèdre rectangulaires de taille identique donneront une image plus moderne au lieu. Les tuteurs ne sont pas les seuls éléments décoratifs : des pots de bonnes dimensions, un bain d'oiseau, un banc, de jolies sculptures intégrés judicieusement apporteront un cachet personnalisé au potager.



Symétrie et point focal

Arpentez votre terrain et observez les lignes, les points de vue à camoufler ou à mettre en valeur. Pour apporter un aspect plus conventionnel au jardin, prévoyez des plantations symétriques, de part et d'autre d'un sentier. Si votre jardin potager se veut moins classique, recourez aux points focaux pour équilibrer l'aménagement. Intégrez une plante de bonne stature et belle à croquer (artichaut, tournesol, angélique, maïs, bleuetier, cerisier nain, etc.) ou installez une structure élégante (fontaine, sculpture, tonnelle, obélisque, tipi de tuteurs, treillis, banc, etc.) qui attirera le regard.

Jouez dans les hauteurs

Comme il a été mentionné dans la « Planification initiale », ajouter des éléments qui donnent de la hauteur à l'espace est non seulement pratique, mais cela offre également du « rythme » à l'aménagement. Dans la sélection des accessoires, privilégiez la répétition du matériel pour un meilleur effet.

Des fleurs pour les yeux et le palais

On ne cesse pas de s'étonner de la beauté des fleurs. Elles sont incontournables dans un jardin, et elles le sont aussi dans un potager. Elles ne savent pas qu'attirer les regards, elles sont d'abord la nourriture des pollinisateurs, elles attirent à elles tout un lot d'insectes bienfaiteurs ou détournent les nuisibles de vos plantes potagères. De surcroît, plusieurs fleurs sont comestibles et pourront égayer vos assiettes comme la ciboulette, le myosotis, le platycodon, l'hémérocalle, le hosta, le glaïeul, la monarde ou la bourrache. Intégrez-les au jardin et faites des découvertes gastronomiques étonnantes.

Pour les vivaces, il faut de préférence les planter en bordure du potager ou les rassembler en un îlot. Vous pouvez même leur consacrer une plate-bande. Pour les annuelles, elles se placent aussi en bordure, mais peuvent très bien s'insérer ici et là à travers vos plantations.

À la recherche d'une façon de les ajouter de façon économique? Choisissez des annuelles qui se sèment directement au jardin, comme le tournesol, la capucine, la centaurée bleuet, le souci, la rudbeckie et la nigelle de Damas; ou des vivaces faciles à partir de semis, comme les échinacées, les œillets de poète, le thym serpolet et le myosotis.

Un espace personnalisé

Les sites, revues et livres consacrés au design de jardins et de potagers sont un excellent point de départ pour s'inspirer. Malgré cela, aménager un jardin potager est un processus de création continuel qui met en avant-plan votre créativité : osez le vivre pleinement!



12 ASSOCIATIONS GAGNANTES

Voici des combinaisons de plantes qui agencent beauté et compagnonnage. Toutes les plantes associées sont comestibles en totalité ou en partie. Les variétés précisées sont des inspirations qui peuvent être modifiées à votre guise.

1. Kale 'Redbor' + Thym citronné + Pois nain 'Sugar Ann'
2. Camomille allemande 'Bodegold' + Concombre citron + Amarante 'Polish'
3. Betterave 'Bull's Blood' + Agastache 'Apricot Sprite' + Laitue 'Grosse blonde paresseuse'
4. Hysope mauve + Vigne à raisins + Souci jaune et orange
5. Bettes à cardes 'Bright Lights' + Œillet de poète (barbu) + Sauge officinale
6. Bleuetiers en corymbe + Capucine 'Double Delight Apricot' + Hémérocalle 'Black-Eyed Stella'
7. Sarriette d'été 'Midget' + Marguerite blanche + Ail d'automne 'Music'
8. Sureau noir 'Bob Gordon' + Oseille + Éphémère (*Tradescantia*)
9. Coriandre 'Leisure' + Carotte 'Marché de Paris' + Poireaux 'American Flag'
10. Courge d'été 'Ronde de Nice' + Lobulaire maritime blanche + Haricots nains 'Fin de Bagnole'
11. Tomate 'Black Cherry' + Tagète 'Scarlet Sophie' + Ciboulette à l'ail
12. Aneth 'Fernleaf' + Pomme de terre 'All Blue' + Maïs 'Pink Popcorn'

Deux plantes ne peuvent « cohabiter »? Séparez-les d'au moins 6 pieds (1,8 mètre) ou placez-les dans des plates-bandes différentes. C'est le cas de la tomate et de la patate, des pois et des oignons. Si vous constatez des associations gagnantes dans votre potager, notez-les pour en profiter de nouveau!


© Jasmine Kabuya-Racine


© Jasmine Kabuya-Racine


© Jasmine Kabuya-Racine

SCHÉMA DU POTAGER EN FAÇADE DE JOSÉE ET MICHEL

Respect du style : Le design est ici à prédominance linéaire avec les bacs rectangulaires et carrés, la tonnelle épurée aux fines traverses droites, les deux sentiers de dalles carrées qui s'entrecroisent. Le tout s'harmonise très bien avec l'architecture contemporaine de la maison, ce qui rend l'aménagement plaisant à regarder.

Respect de la hauteur : Les plantes plus hautes sont placées de manière à ne pas ombrager les plantes plus basses. Des tuteurs ont été installés en début de saison afin d'éviter l'étalement de certaines plantes comme les tomates, les fèves edamame et les cerises de terre.

Insertion florale : Les fleurs animent le jardin potager. Elles invitent les pollinisateurs et les insectes bénéfiques (alyssum blanc); d'autres éloignent les bestioles nuisibles (tagètes). En plus d'apporter de la couleur, plusieurs sont comestibles (capucines) ou médicinales (calendulas).

Jeu de textures et de couleurs : La diversité des plantes offre un jeu de textures et de couleurs très agréable à l'œil : l'épaisse feuille gris violacé du chou met en valeur la délicate floraison blanche de l'alyssum; les tiges dorées et rubis des bettes à cardes jaillissent du sol et soutiennent de grandes feuilles chiffonnées, alors que les feuilles rondes et lisses des capucines et le feuillage fin des carottes adoucissent la rigueur des carrés. Les clématites violettes et les tagètes orange feu offrent un punch visuel.

Position du jardin : Le potager bénéficie d'un maximum d'ensoleillement comme ici, où il est situé au sud-est.

Une alliée à proximité : L'eau accessible en façade rend la tâche d'arrosage tellement plus facile!



SCHÉMA DU POTAGER EN FAÇADE DE JOSÉE ET MICHEL

Treillis de cèdre quadrillés de fils : Un support gagnant pour les concombres, courges d'été et melons. Comme les fruits ne touchent pas la terre, il y a moins de pourriture et le feuillage demeure aéré, ce qui diminue le risque de maladies fongiques.



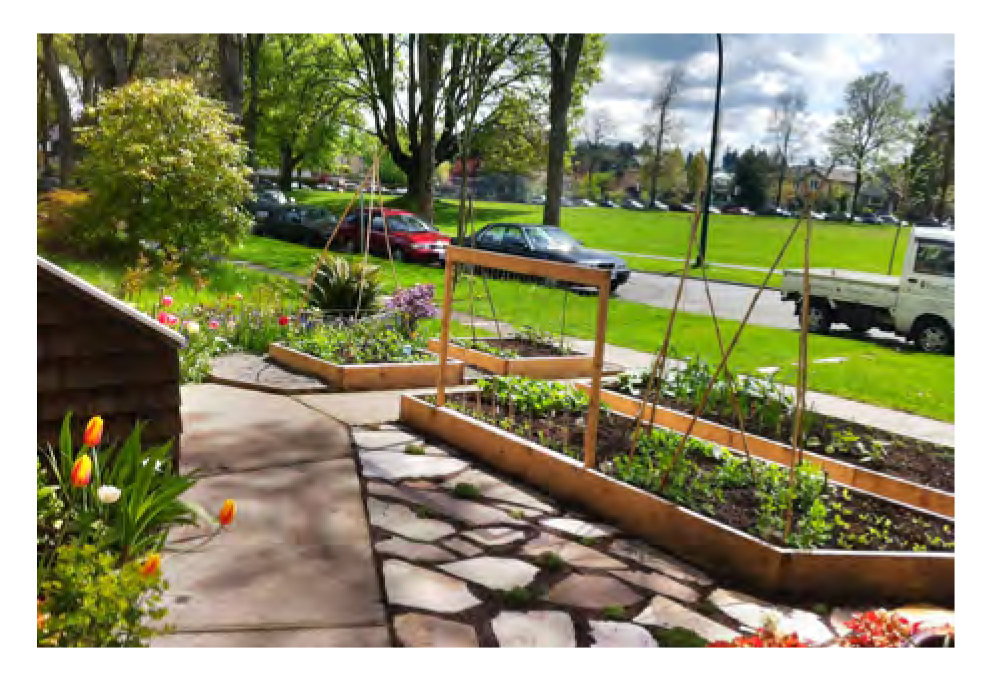
Sentiers : Les sentiers larges de 3 pieds (90 cm) permettent une circulation aisée pour promener une brouette, pour entretenir et pour récolter. Les petites roches sont un excellent choix, parce qu'elles n'accumulent pas l'eau, retiennent la chaleur et, de surcroît, sont esthétiques et durables.

Tonnelle de cèdre : Élément architectural durable et point focal. Elle permet à la vigne à raisin ou à d'autres plantes potagères à vrilles de s'agripper pour une récolte plus abondante.

Bacs surélevés : Ce type d'aménagement offre plusieurs avantages. Les bacs surélevés font en sorte que le sol se réchauffe plus vite au printemps et se draine mieux. Les récoltes y sont plus abondantes, puisque l'espace cultivable est maximisé.

Un sol chouchouté : Le succès du potager réside principalement dans la qualité du sol. Celui-ci doit être fertile, aéré et annuellement amendé. La première année, une terre riche en compost a été mise dans les bacs.











EXEMPLES DE POTAGERS EN FAÇADE



Photos ci-contre :

Projet *Edible Estates* de Fritz Haeg

Regional Prototype Garden #3: Maplewood, NJ, 2007

Crédits photos :

Ed Morris et Curtis Hamilton, *Canary Project*

Photos du haut de la page précédente :

FarmCity Food Garden Construction

Photos du bas de la page précédente :

Shawna Coronado



Bibliographie

La bible du potager : la culture des légumes de A à Z
Edward C. Smith
(Les Éditions de l'Homme, 2001)

The Complete Book of Vegetables
Matthew Biggs
(Firefly, 2010)

La culture écologique des plantes légumières
Yves Gagnon
(Éditions Colloïdales, 2004)

Edible Estates: Attack on the Front Lawn (2nd edition)
Fritz Haeg
(Metropolis Books, 2010)

The Edible Front Yard
Ivette Soler
(Timber Press, 2011)

Edible Landscaping: Urban Food Gardens That Look Great
Senga Lindsay
(Harbour Publishing, 2012)

Fleurs comestibles, du jardin à la table
Mélinda Wilson
(Éditions Fides, 2007)

Guide pratique du jardinage écologique
François Gariépy
(Éditions Michel Quintin, 2005)

Je fais mes semis
Julie Boudreau
(Éditions Pratico-Pratiques, 2005)

Potager en carré
Marie Nageleisen
(Ulmer, 2011)

Potager gourmand
Marie-Fleurette Beaudoin
(Médias Transcontinental, 2005)

50 plantes utiles
François Gariépy
(Éditions Michel Quintin, 2005)







Chapitre 5 Ismael

Le temps et l'espace



© Ismael Hautecoeur

ISMAEL HAUTECOEUR est philosophe et architecte paysagiste de formation. La tête dans les nuages, mais les deux pieds sur terre, il s'est donné pour mission de matérialiser son rêve de faire de la ville un jardin, jardinier par jardinier. Engagé dans le développement et la promotion de l'agriculture urbaine à Montréal depuis maintenant plus de quinze ans, il a perçu et utilisé ce type de verdissement non seulement comme un outil pour transformer le paysage, mais surtout comme un outil de transformation sociale et de développement durable.

Pour encourager la participation citoyenne à la création de nouveaux espaces verts, Ismael a travaillé à mettre sur pied un réseau de jardins collectifs dans son quartier; constatant que les espaces au sol étaient de plus en plus rares, il s'est consacré pendant sept ans à développer le jardinage hors sol dans le cadre du projet Des jardins sur les toits. Ce projet s'est vu attribuer de nombreux prix prestigieux, dont le Phénix de l'environnement et le prix de design urbain de l'Institut royal d'architecture du Canada.

Afin de générer des jardins qui « produisent » le plus de jardiniers possible, il a semé les concepts de l'agriculture urbaine dans des organismes, institutions, écoles, CPE, cégeps et universités. Ces pépinières à jardiniers ont généré des bataillons de nouveaux jardiniers qui contribuent à leur tour au verdissement de la ville. Pour accompagner et accélérer ce mouvement, Ismael Hautecoeur a réalisé plusieurs chroniques pour la radio, a guidé des balades piétonnières pour faire découvrir l'agriculture en ville, a donné des centaines de cours, conférences, ateliers, présentations dans toutes sortes de cadres et de milieux. Joignant l'utile à l'agréable, il ajoute dorénavant une touche artistique à sa mission personnelle et professionnelle au sein de son entreprise en architecture de paysage spécialisée dans les aménagements comestibles et écologiques.

C'est avec plaisir qu'il a accepté de participer à la rédaction de ce *Guide du potager urbain* en collaboration avec une belle brochette de gens compétents, sympathiques et engagés, chacun à leur façon, et dans leur région, en encourageant et en facilitant la pratique du jardinage écologique et du verdissement social.

Pour en savoir plus au sujet d'Ismael Hautecoeur : www.amenagementcomestible.com.



Pendant ce temps chez Josée et Michel...


© Ghyslain Bergeron

IL FAUT AVOUER que ça nous a pris une bonne dose de courage pour faire le potager en façade, et ce, pour deux raisons. La première raison était le fait d'utiliser la cour avant pour faire pousser des légumes avec tout ce que cela représentait, à savoir ce que les voisins allaient en dire. L'autre raison était que nous n'avions aucune expérience en jardinage et nous ne voulions pas devenir la risée de la rue si notre potager n'arrivait pas à pousser correctement! Nous nous exposions doublement et, pour être francs, il nous a vraiment fallu de la détermination pour avancer dans ce projet. Dès l'apparition des premières pousses, nous nous sommes rapidement rendu compte que finalement, cultiver ses légumes n'était pas si sorcier.

Cependant, ce plaisir de cultiver ne dure pas toute l'année mais, pour qui le veut, il y a des solutions tout aussi faciles que surprenantes pour cultiver de la verdure annuellement, et ce, même sans potager. Nous avons découvert une de ces solutions à peine un an avant de commencer notre potager : il s'agit de la germination de graines, la germination la plus connue étant sans aucun doute la luzerne. Vous aurez deviné que d'entreprendre cette activité ne nous a pas demandé autant de courage que notre potager en façade! Blague à part, nous nous inquiétions, à notre première expérience de germination, à savoir si nous allions réussir convenablement. Je me souviens d'avoir regardé sur Internet plusieurs vidéos sur la germination et, rassurés, nous avons acheté des graines au magasin d'aliments naturels et nous nous sommes lancés.

Quelle révélation! Les pousses de luzerne que nous avions fait pousser n'avaient rien à voir avec celles de l'épicerie… Plus fraîches et plus savoureuses, et surtout, beaucoup moins onéreuses.

Nous n'avons pas acheté d'équipement particulier pour ce faire. Un pot de conserve *Mason* en verre, un bout de moustiquaire en nylon et un élastique ont suffi pour notre production. Pour nous, dorénavant, plus question de se passer de la culture de cette belle verdure fraîche, même en hiver.

Voici une méthode de germination de graines de luzerne tirée du site Internet Manger Santé Bio.

Matériel requis :

- Un grand pot à large ouverture
- Un morceau de moustiquaire ou de tissu mousseline (ne pas utiliser du moustiquaire pour les fenêtres, car il contient des métaux lourds pour le protéger des rayons UV)
- Un endroit à la lumière indirecte
- De l'eau tiède, de l'air et… des graines!

Méthode :

1. Choisir vos grains : céréales, légumineuses ou graines.
2. Trier, si la grosseur le permet, pour enlever les grains endommagés.
3. Couvrir entièrement le fond du pot de 3 à 4 épaisseurs de grains.
4. Fixer votre moustiquaire sur l'ouverture du pot à l'aide d'un élastique.
5. Laver soigneusement à l'eau tiède et égoutter.
6. Faire tremper les graines dans trois fois le volume d'eau tiède toute une nuit.
7. Le matin, vider l'eau de trempage, bien rincer à l'eau tiède et égoutter PARFAITEMENT.
8. Placer votre pot incliné à 45 degrés pour favoriser l'égouttement.
9. Recouvrir votre pot d'un linge en laissant l'ouverture libre pour favoriser la circulation d'air.
10. Rincer 2 fois par jour, matin et soir. C'est simple comme bonjour!
11. Aussitôt que les deux petites feuilles sont apparues (luzerne), vous pouvez découvrir votre pot et le placer à la lumière indirecte pour permettre à la chlorophylle de se développer.
12. Lors du rinçage, il est conseillé d'enlever les écorces qui flottent ou qui restent au fond et ainsi nettoyer votre luzerne qui deviendra croustillante et se conservera mieux.
13. Les germes de luzerne sont prêts après 5 jours environ.



l'engouement pour le jardinage
et l'agriculture urbaine se fait de
plus en pl... ce, dès la
fonte des ... uébec. Les
rêves de ... jardin, de
BBQ champêtres viennent chasser
la grisaille de la fin de l'hiver et

Comment jardiner quand on n'a ni temps, ni argent, ni espace?

Par Ismael Hautecoeur

L'ENGOUEMENT POUR LE JARDINAGE et l'agriculture urbaine se fait de plus en plus sentir, et ce, dès la fonte des neiges au Québec. Les rêves de festins de jardin, de BBQ champêtres viennent chasser la grisaille de la fin de l'hiver et dès que le vert réapparaît, on voit les jardiniers s'activer, préparer leur terrain, effectuer leurs semis et planifier leur jardin pour la nouvelle saison qui s'annonce.

Pour d'autres, malgré l'appel instinctif à la terre, les contraintes de temps, d'argent, d'espace et l'inexpérience représentent des obstacles infranchissables, et le printemps les renvoie à leur dure réalité : ils n'ont pas leur place au soleil! Toutes sortes de fausses croyances les convainquent qu'ils n'ont pas le pouce vert, qu'ils sont trop vieux, trop jeunes, trop mal en point, qu'ils n'ont pas droit à la terre, qu'elle soit publique ou privée, bref que le jardinage c'est pour les autres.

Mais est-ce vraiment le cas? Est-il nécessaire d'être expert pour commencer son jardin? Doit-on être à la retraite, riche, propriétaire ou avoir accès à la cour arrière (ou avant) pour goûter aux plaisirs du jardinage?

À l'aide d'anecdotes, de réalisations et de réflexions tirées de mon humble expérience personnelle et professionnelle, je vous propose dans ce chapitre quelques pistes pour vous convaincre que vous pouvez vous aussi devenir agriculteurs urbains, jardiniers du dimanche ou en herbe, et profiter de l'émerveillement renouvelé qu'offre le jardinage en ville.

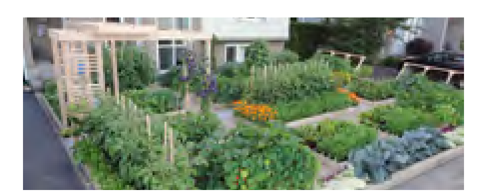
VOUS N'AVEZ PAS DE TEMPS?

Le temps est une matière élastique qui prend une saveur particulière autour du jardin. Alors que le temps est souvent perçu comme une réalité irréversible, linéaire, qui détériore tout sur son passage et mène directement à la mort, le temps du jardin, lui, est cyclique, joyeux et positif. De minuscules graines semées en mars deviennent de gigantesques plantes lourdes de fruits en août et septembre. Du brun, on passe au vert et aux mille et une couleurs des fleurs et des fruits, puis retour aux couleurs terreuses de l'automne avant le blanc et la lumière de l'hiver. Le petit arbre devient de plus en plus majestueux avec les années, les décennies. En me connectant aux cycles des saisons, aux lunes, aux passages des oiseaux et des insectes, au cycle du jardin, je soutiens que la vie s'en trouve renouvelée et revitalisée, autant pour le corps que le ventre et l'esprit.

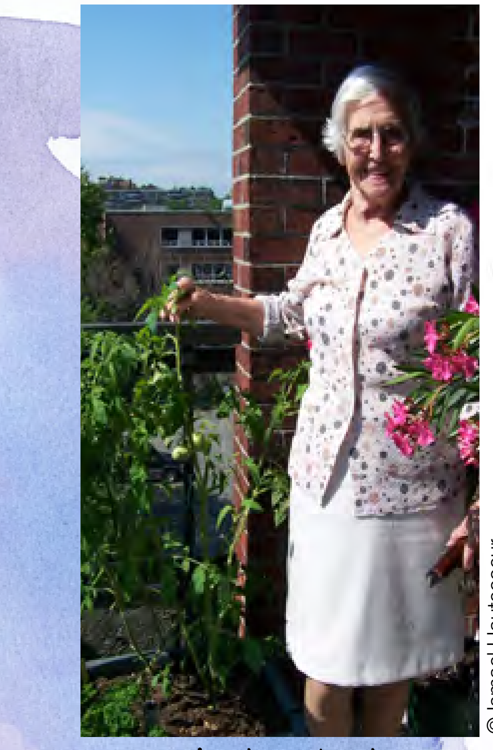












© Ismael Hautecoeur

La « jardinothérapie »

Ayant eu l'occasion d'installer des jardins dans des institutions pour aînés, j'ai observé l'effet thérapeutique du temps cyclique. Une des personnes parlait de « jardinothérapie ». Avec un jardin, on a toujours hâte, on fait ce que j'appelle de la « projection positive ». L'hiver, on rêve de jardins, on planifie, on sélectionne, on a hâte au printemps pour remettre les mains dans la terre. Puis, lorsque le printemps arrive et que les semis sont faits, on a hâte de les planter dehors, d'en récolter les fruits et de les déguster lors d'un festin d'automne. Au cœur de l'hiver, lorsqu'on ouvre une conserve maison, c'est l'été qui revient dans l'assiette, la vie qui s'invite au menu et ainsi de suite chaque année. Étant donné que jardiner est un art, le plaisir croît avec l'usage, et l'écosystème généré produit de plus en plus de bénéfices.

Vous n'avez pas de temps? Partagez votre jardin avec d'autres qui en ont plus que vous, par exemple une personne à la retraite, de jeunes enfants, vos voisins. Faites-en un loisir et prenez du temps réservé aux loisirs! On dit que les Québécois passent plus de 24 heures devant le petit écran par semaine, voilà une banque de temps où vous pouvez piger! De plus, votre projet de jardin peut très bien s'adapter à vos disponibilités. Même la technologie et de bonnes pratiques peuvent vous venir en aide en vous facilitant l'entretien par un arrosage automatisé, par l'utilisation de paillis ou de plantes vivaces comestibles nécessitant moins de travail annuellement.

L'intensité du plaisir n'est pas proportionnelle à la dimension du jardin : un lien de qualité avec une seule plante peut procurer un aussi grand bien qu'un immense jardin! Imaginez votre satisfaction lorsque vous mangerez votre première grappe de tomates cerises ou votre première poignée de cerises de terre.

Consacrer du temps au jardinage est un bon investissement pour la santé, pour l'alimentation, pour l'esprit, pour connecter avec la nature tout en s'amusant et en pratiquant un exercice sain et léger. Vous pouvez prendre du temps pour être seul, mais vous pouvez aussi jardiner en famille et ainsi faire d'une pierre quatre coups : vous passez du temps de qualité à transmettre de bonnes habitudes de vie à vos enfants, tout en faisant de l'exercice en plein air et en dégustant les fruits du travail accompli.

Voyez votre jardin comme une banque de temps de qualité, un écosystème qui dépend de vous, mais qui, une fois stabilisé, vous procurera des bienfaits et des bénéfices à long terme, en plus des récoltes à court terme. En vous investissant dans la temporalité joyeuse du jardin, en prenant votre place au soleil, vous vous enracinerez davantage dans votre communauté et vous grandirez avec votre jardin, les deux pieds sur terre et la tête dans les nuages. Loin d'être un obstacle au jardinage, le temps est votre allié.

Si vous n'avez pas de temps ni de compétence, mais que vous voulez investir dans un aménagement durable et global, vous pouvez faire appel aux services de professionnels du paysage pour la conception et la réalisation de votre jardin. De nouvelles entreprises et des organismes spécialisés peuvent vous accompagner pour transformer votre milieu de vie en aménagement comestible.



Imaginez votre satisfaction lorsque vous mangerez votre première poignée de cerises de terre...

VOUS N'AVEZ PAS D'ARGENT?

Vous n'avez pas d'argent? Raison de plus pour jardiner! Vous économiserez ainsi sur des loisirs plus coûteux et moins sains, et de plus vous bénéficierez de fruits et légumes de qualité à bon marché. L'investissement le plus important se fait à l'installation, en termes de matériaux, de plantes, d'engrais, de terreaux, de bacs et d'outils. Avec un peu de créativité, de bricolage et en mettant la main à la pâte, vous pouvez réduire considérablement les coûts de votre jardin. Avec le temps et de bonnes pratiques, votre écosystème en place produira plus et à moindre coût. L'écologie rapporte. La santé aussi!

La formule la plus simple et la moins coûteuse est de se procurer une parcelle dans un jardin communautaire de votre municipalité. Si ce type de service n'est pas disponible dans votre ville, demandez-le! Vous pouvez aussi jardiner dans un jardin collectif; il en existe dans de nombreuses municipalités au Québec. Pour en savoir plus, visitez le site du Regroupement des jardins collectifs du Québec.

Bricolez votre jardin!

La ville regorge de ressources pour qui veut bien glaner les ruelles et les centres de récupération à la recherche de matériaux à réutiliser. Bois pour vos bacs, seaux pour vos jardinières à double fond, tige de métal pour vos tuteurs, compost du voisin non utilisé. Certaines municipalités distribuent gratuitement du compost, du paillis et même des fleurs et des plantes potagères. Ne ratez pas la distribution! Évitez le bois traité, les vieilles peintures pour ne pas contaminer vos plants et des matériaux en mauvais état qui ne passeront pas la saison. Pour la réutilisation des plastiques, privilégiez les contenants alimentaires et évitez les seaux ou barils ayant contenu de l'huile ou de la peinture.



© Ismael Hautecoeur

En attendant le retour de Cendrillon, j'ai opté pour la culture de blé dans ce petit soulier trouvé.

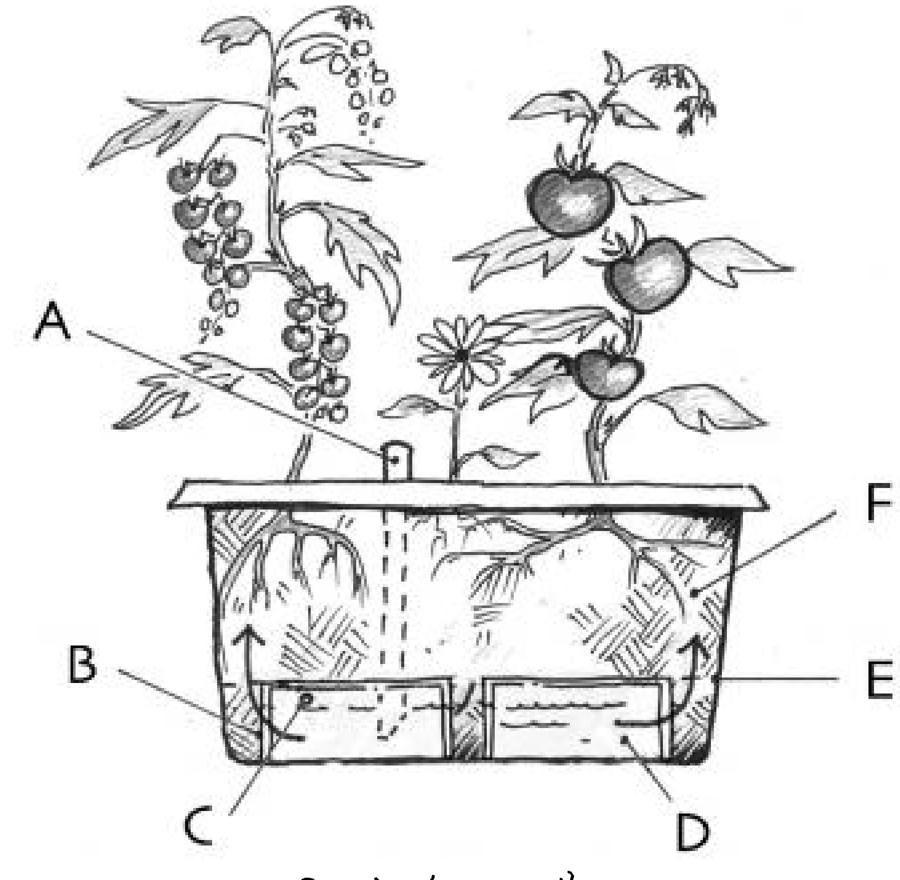
Si vous ne pouvez acheter des bacs, construisez-les vous-même! N'oubliez pas qu'un apport constant en air, en eau et en minéraux est nécessaire à la santé de vos plantes. Optez pour des bacs de grandes dimensions et évitez l'assèchement trop fréquent et le lessivage des nutriments.

Afin de faciliter le jardinage sur les toits et autres espaces minéralisés, j'ai expérimenté et développé, dans le cadre du projet Des jardins sur les toits, la culture dans des bacs à réserve d'eau, qui offrent un très bon rapport prix-productivité. En fonction de l'espace disponible, vous pouvez utiliser des seaux, des bacs de recyclage ou des barils pour la fabrication de vos bacs. Pour en savoir plus et pour construire vos propres bacs, vous pouvez visiter le site du projet Des jardins sur les toits, projet que j'ai eu le plaisir de coordonner de 2003 à 2010. Je vous invite à consulter le guide que nous avons produit : *Guide pour réaliser son jardin alimentaire sur le toit*, disponible gratuitement sur le site d'Alternatives et sur mon blogue Aménagement comestible, dans la section ressources.

Compostez!

Vous pouvez également économiser en produisant vous-même la nourriture pour vos plantes en compostant. Rien n'égale un bon compost maison! Compostage et jardinage riment bien ensemble et font un excellent compagnonnage. En attendant que votre municipalité récupère vos déchets organiques, transformez-les vous-même sur place. Faire son compost à la maison permet de produire une bonne partie du sol qui vous servira pour vos cultures. Il existe de nombreux guides pratiques sur Internet à ce sujet. Voici celui qu'offre la Ville de Montréal : *Petit guide pratique du compostage « domestique »*.

Le meilleur engrais naturel que vous pouvez produire vous-même dans votre cuisine est le lombricompost. À l'aide de lombrics dénommés *Eisenia foetida* pour les intimes, vos déchets organiques seront transformés en or noir dont vos plantes raffoleront. Vos plantes nourries au lombricompost



seront plus productives et résistantes aux parasites et aux maladies. Vos enfants seront ravis d'avoir des milliers de petits amis grouillants et luisants, tous très occupés à donner une seconde vie à vos restants de carottes et à vos épluchures de patates. Pour en savoir plus, lisez le Guide pratique : le lombricompostage.

Au lieu d'acheter des insecticides, des fongicides, des engrais foliaires et autres produits d'entretien horticole, fabriquez-les vous-même à l'aide de purin de plantes et de recettes maison. Cultivez des plantes utiles dans votre jardin pour confectionner vos potions magiques. Ma préférée de toutes, l'ortie, qui est à la fois excellente en soupe et en tisane, est aussi un antifongique, un fertilisant, un insectifuge, un tonique et un activateur de compost. Les jeunes pousses très hâtives au printemps sont délicieuses cuites à la vapeur avec une touche de beurre et un peu de citron.

Tous les bons livres de jardinage écologique comprennent une section qui offre des recettes maison pour un jardin en santé. N'intervenez pas trop tôt lorsque vous luttez contre les ravageurs, car vous nuirez aux prédateurs qui travaillent pour vous! Tout est une question d'équilibre. Voici quelques liens utiles pour des recettes : Maison propre et jardin vert et le Carnet horticole et botanique du Jardin botanique de Montréal, qui regorgent d'informations pertinentes.

Pour économiser encore davantage, démarrez vos propres semis et récoltez vos semences. Récolter les semences demande une certaine connaissance de la botanique et s'adresse plutôt aux jardiniers avertis. C'est un peu contre-intuitif et complexe, car il faut penser à la fois à la sélection et comprendre le mode de reproduction varié et complexe des plantes.

Pour les principes de base, vous pouvez consulter le Carnet horticole et botanique, mais pour aller plus loin, je vous recommande la lecture de livres spécialisés sur le sujet avant de


© Ismael Hautecoeur

vous lancer dans l'aventure. Pour les semis et les semences, voir les chapitres 1 de Michel Richard et 2 de Lili Michaud à ce sujet. L'étape de choisir les semences et de démarrer les semis augmente le plaisir et prolonge la saison de jardinage.

Pour ma part, pour semer l'émerveillement chez les petits, je fais des semis à l'école de mon fils pour alimenter le potager dans la cour d'école. Il n'est cependant pas nécessaire d'avoir un jardin pour y mettre les semis, on peut simplement les distribuer aux enfants ou aux voisins pour qu'ils les plantent chez eux. Les semis font d'excellents cadeaux et « forcent » gentiment vos voisins à verdir leur milieu de vie.

Pour d'autres idées peu coûteuses, voir le chapitre 12 de Nicolas Cadilhac, qui parle de troc, d'échange de plantes et de partage de terrains.

VOUS N'AVEZ PAS D'ESPACE?

Maintenant que vous avez libéré du temps et que vous savez comment jardiner à moindre coût, reste à trouver l'espace qui vous manque. Une croyance nous pousse à croire qu'on ne peut s'approprier l'espace public et encore moins l'espace privé. Rien n'est plus faux! Il suffit de bien s'y prendre et vous pouvez transformer un des nombreux « espaces communs » qui sont bien souvent des *no man's land* sous-utilisés en luxuriant jardin. Voici quelques pistes...

Appropriez-vous les « espaces communs » qui ne servent à personne...

Pour illustrer cette affirmation radicale que j'ai maintes fois validée, j'ai entrepris il y a quelques années la création d'un jardin de façade sur le petit espace normalement réservé aux deux locataires du premier étage.

Moi-même locataire du troisième étage, je leur ai offert d'installer un jardin en bac dans leur espace en échange de leur aide pour l'entretien. Afin de diminuer l'entretien et à titre démonstratif, j'ai connecté les bacs sur une réserve d'eau reliée à un bac muni d'un flotteur assurant un niveau d'eau constant dans les bacs. La réserve d'eau, un baril recyclé de 200 litres, assurait trois semaines d'autonomie en eau, donc la charge de travail n'était pas énorme pour mes voisins du dessous. Connecté à une gouttière, votre jardin en bac peut être complètement autonome en eau. Assurez-vous que vos bacs soient au niveau et à la même hauteur si vous décidez d'installer un système de distribution d'eau par vases communicants. Vous trouverez plus de détails sur l'installation de ce système *lowtech* dans le *Guide pour réaliser son jardin alimentaire sur le toit*, cité dans la section précédente.

Cette petite intervention a fait reculer l'emprise du béton et a transformé positivement la dynamique de notre édifice en générant ce que j'appelle un « écosystème humain ». La transformation de l'espace a favorisé des contacts entre les voisins du bas, qui se sont partagé le travail. Le verdissement de cet espace autrement gris et triste a suscité la curiosité et l'admiration des passants, générant ainsi, je le crois, un sentiment de fierté chez les néojardiniers qui se sont approprié le jardin et en sont même devenus les porte-parole.

Pour le plaisir des grands et petits, j'ai installé des haricots grimpants sur du fil à pêche, de la clôture de la façade au garde-fou du deuxième étage. J'invitais les passants à miser sur le haricot qui gagnerait la course. Je n'ai pas fait fortune avec ce jeu, mais j'ai reçu plusieurs sourires en guise de salaire!



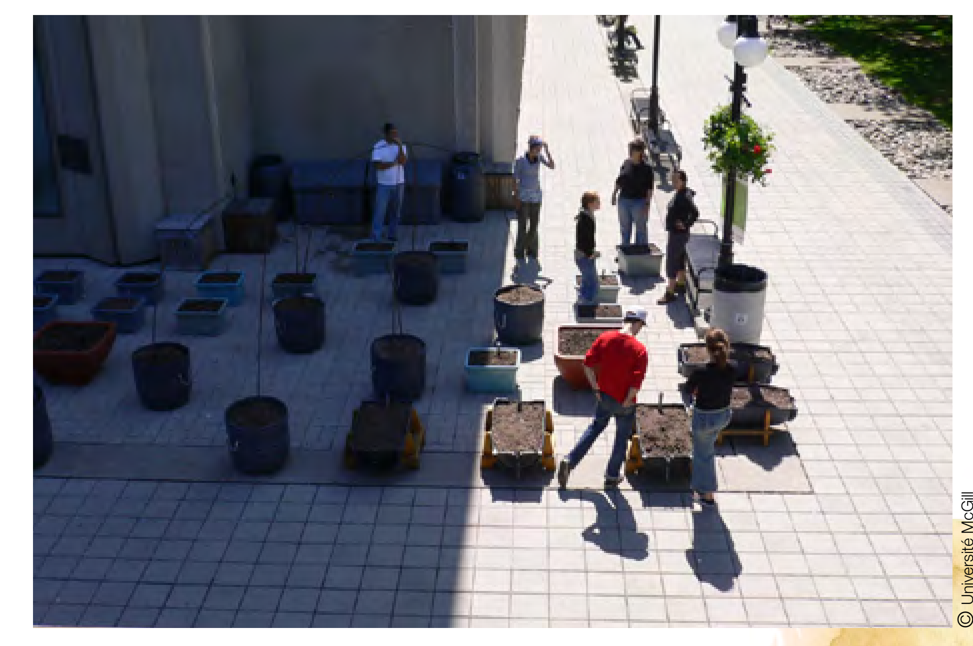
© Ismael Hautecoeur



© Ismael Hautecoeur

À une autre échelle, encore dans le cadre du projet *Des jardins sur les toits*, j'ai installé un jardin en bac sur le campus de l'Université McGill. L'université offrait l'espace qui nous faisait défaut et la production des fruits et légumes était dirigée vers notre partenaire le Santropol roulant, un organisme de distribution alimentaire. Ce jardin a reçu de nombreux prix et fait maintenant partie du décor et de la publicité de l'université à la télévision. Pour en savoir plus sur ce projet fort intéressant, vous pouvez lire la brochure en anglais [Making the Edible Campus](), réalisée par l'école d'architecture.

Ainsi, il est possible d'utiliser un espace qui ne vous appartient pas en échange de son amélioration et du partage de ses fruits. Difficile d'argumenter contre l'embellissement d'un espace, surtout lorsqu'il est proposé par un architecte paysagiste! Les arguments principaux pour convaincre les institutions à céder du terrain sont esthétiques et pratiques : dans le meilleur des mondes le tout sera beau, et au pire, le site sera remis dans le même état qu'avant l'intervention.





Jardin en bac sur le campus de l'Université McGill

© Université McGill

© Université McGill

Avez-vous pensé jardiner sur le terrain de votre entreprise? Les entreprises, grands propriétaires terriens, représentent un grand potentiel pour le développement futur de l'agriculture urbaine. Vous devriez trouver très bientôt de l'information à ce sujet sur le site suivant : www.amenagementcomestible.com.





Verdissez les toits et les terrasses

Les toits, si accessibles, représentent de beaux espaces ensoleillés pour l'agriculture urbaine. Un jardin en pleine terre peut y être installé si la structure le permet, mais cela nécessite un investissement financier plus important (voir le *Guide pour réaliser votre jardin alimentaire sur le toit* pour obtenir plus d'information ou pour trouver des professionnels installant des toits verts). Vous pouvez aussi cultiver en bacs. Des bacs isolés et de plus grandes tailles peuvent abriter des vivaces et offrir ainsi une verdure permanente. De nombreux grimpants comestibles s'offrent à vous pour verdir vos pergolas sur le toit.

Pour la terrasse de l'émission le *Fermier urbain* du chef Ricardo, dont j'ai dessiné les plans des trois familles, nous avons proposé un aménagement comestible et planté des kiwis, de la vigne à raisin et du houblon dans les bacs isolés pour l'hiver. Le kale, les patates douces, les capucines et les bettes à cardes, toutes très ornementales, sont venus décorer le tout. Des aubergines, des tomates, des poivrons, des fraises, des framboises et des fines herbes ont complété le tout. Sur la partie du toit à l'extérieur de la terrasse, nous avons installé un tapis de courges. Vous pouvez visionner la série le *Fermier urbain* sur Tou.tv. De nombreuses terrasses grises et non appropriées n'attendent que votre créativité pour s'habiller d'une élégante robe verte. En vous promenant un peu dans votre quartier, vous trouverez sûrement de l'espace pour laisser libre cours à votre créativité verte.



Cultivez votre balcon

Même votre petit balcon peut devenir un jardin! Le mien se transforme en jungle chaque été, pour le plus grand plaisir de ma voisine, dont les fenêtres donnent dessus. Dans mes bacs à réserve d'eau et autres pots de bonnes dimensions, je cultive tomates, fleurs comestibles, fines herbes, bettes à cardes, laitues et haricots. Pour ajouter une touche tropicale de couleur vive et augmenter l'effet de jungle, j'ajoute des cannas à feuillage pourpre dont je récupère les bulbes chaque année. Les bulbes sont comestibles et ils se multiplient rapidement, mais pour ma part, les surplus générés me servent pour mes activités de guérilla jardinière sur le trottoir.

Utilisez vos garde-fous comme tuteurs et faites monter tomates, concombres, haricots sur des fils pour profiter de la verticalité et créer du volume. Utilisez les murs et installez-y un treillis pour retenir vos plantes, car selon la quantité de lumière, elles chercheront à quitter le balcon pour profiter du soleil et ainsi elles gêneront la circulation.



© Ismael Hautecoeur

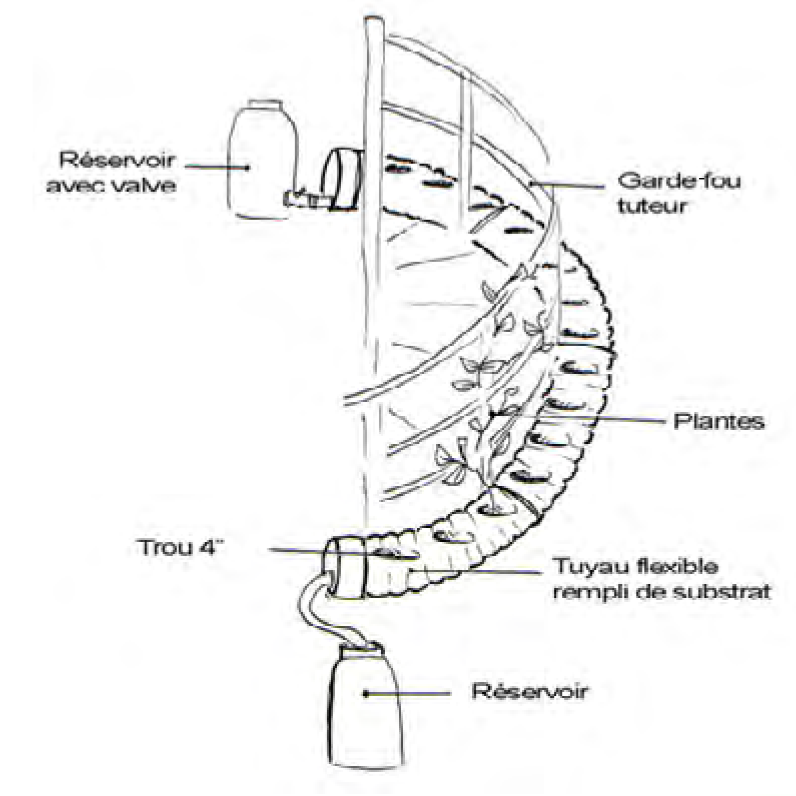
Jardinez dans l'escalier

Soucieux d'offrir un espace au soleil même aux plus malheureux qui n'ont ni cour, ni balcon, j'ai imaginé en 2003 un jardin qui viendrait se greffer à l'escalier de secours, typiquement en colimaçon à Montréal.

Il s'agit d'un jardin semi-hydroponique installé dans un drain non perforé (idéalement de 6 pouces de diamètre) installé le long de l'escalier. Le mélange de croissance est constitué d'un mélange de fibre de coco, de terreau de rempotage et de compost selon les proportions 1:1:2. Un réservoir rempli d'une solution nutritive et muni d'une valve et d'un boyau d'arrosage irrigue le substrat par gravité et l'excédent est récupéré dans un autre baril ou réservoir au bas de l'escalier.

Ce jardin bricolé a été testé à plusieurs reprises et a été réutilisé dans le cadre de l'émission le *Fermier urbain* de Ricardo.

© Ismael Hautecoeur





CULTIVEZ UN ART DE VIVRE

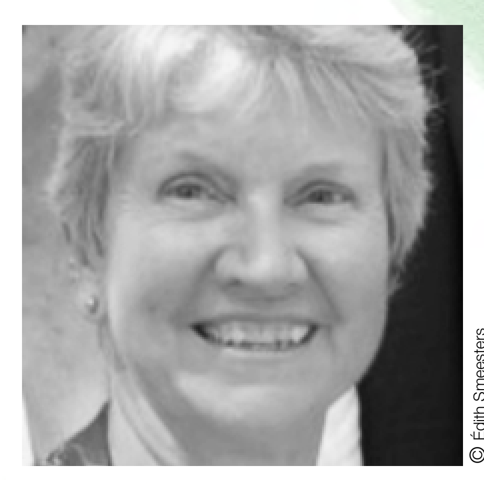
Jardiner en ville, c'est prendre le temps de tricoter de nouveaux liens avec le voisinage, avec les saisons, les insectes, les oiseaux et les écureuils. Jardiner en ville, c'est apprécier la pluie, le beau temps, les odeurs de terre, de feuilles et de fleurs, c'est cultiver un art de vivre qui intègre la valse des planètes, les saisons et l'urbanité.

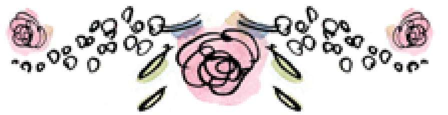
Jardiner en ville, c'est aussi une façon créative de verdir les villes et d'adopter une culture urbaine plus écologique et mieux adaptée aux réalités du XXIe siècle.

La meilleure façon d'apprécier et de cultiver l'art de jardiner, c'est de le pratiquer!

Bon jardinage!




© Édith Smeesters



ÉDITH SMEESTERS se passionne pour l'horticulture écologique depuis le début des années 1980. Elle donne des conférences et des formations, et elle a écrit plusieurs livres sur ce sujet aux Éditions Broquet : *Pelouses écologiques et autres couvre-sols* (2008), *Solutions écologiques en horticulture* (avec A. Daniel et A. Djotni, 2005), *Aménagement paysager adapté à la sécheresse* (avec Jacques Bougie, 2004), *Pelouses et couvre-sols* (2000, épuisé) et *Le compostage domestique* (Éditions Versicolores, 1993, épuisé). Elle a également collaboré au livre *Guide de l'eau au jardin* de Lili Michaud (Éditions Multimondes, 2011). Son dernier livre, *Guide du jardinage écologique*, est paru en mars 2013.

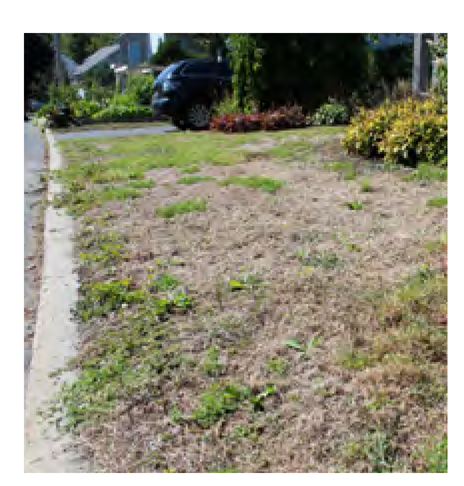
Édith est diplômée en biologie de l'Université de Louvain (Belgique), et elle réside au Québec depuis 1970. Elle a habité à Saint-Bruno-de-Montarville pendant trente ans et y a été très engagée en environnement. Elle a créé entre autres le comité d'embellissement, Récupération Montérégie, Nature-Action Québec et la Coalition pour les alternatives aux pesticides. Elle a été une personne clé dans la création du Code de gestion des pesticides (2003) pour le Québec.

Elle habite maintenant en Estrie, où elle donne libre cours à sa passion pour le jardinage et la nature. Édith Smeesters agit actuellement à titre de porte-parole pour Équiterre (dossier : horticulture écologique) et elle est également présidente du Comité consultatif en développement durable du Canton de Potton.

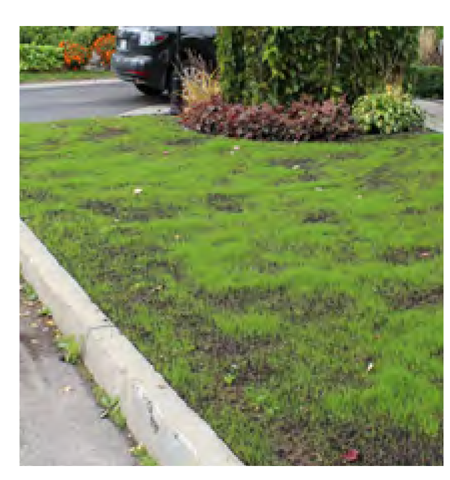
Pour joindre Édith Smeesters :
Courriel : edithsmeesters@gmail.com
Site Internet : http://edithsmeesters.org



Pendant ce temps chez Josée et Michel…



Pelouse morte en été



Pousse de pelouse transformée en suivant les conseils d'Édith

ON RECONNAÎT LES VRAIS AMIS aux actions qu'ils sont prêts à faire pour nous soutenir dans les moments les plus critiques!

Vous allez lire l'histoire d'une belle preuve de solidarité de la part de notre voisine, une véritable amie.

Le tout a commencé lorsque Anne Fournier, notre voisine, m'a demandé d'entretenir sa pelouse pour l'été. J'ai accepté d'accomplir cette tâche pour elle, car elle est charmante et avenante. Pour tout vous dire, Anne est une amie de longue date.

Lorsque j'ai commencé à entretenir sa pelouse, je n'étais pas très occupé. Sans emploi durant cette période, j'avais suffisamment de temps pour m'occuper de notre nouveau potager, avancer quelques projets de rénovations autour de la maison et donner un coup de pouce à Anne, notamment en entretenant sa pelouse.

Cependant, les choses ont rapidement tourné après que notre municipalité ait annoncé qu'elle voulait interdire notre potager tel qu'il était aménagé devant la maison. Au plus fort de cette période médiatique entourant la lutte pour conserver notre potager, j'ai commencé à travailler à temps plein. Nous étions dans une période intensive d'entrevues journalistiques, radiophoniques et télévisuelles, et notre lutte se menait également dans les médias sociaux, les pétitions internationales faisant partie de notre quotidien. À ce régime, le temps me manquait cruellement afin d'honorer convenablement la tâche qui consistait à dorloter la pelouse de ma voisine. Le système de gicleurs n'a ainsi pas été mis en marche de l'été. Résultat : le peu de gazon que les vers blancs et les punaises de pelouse avaient épargné est devenu sec et affreusement jauni.

Les défenseurs de notre potager tels que les journalistes et les passants ne rataient jamais une occasion de comparer la luxuriante verdure de notre potager à la laideur jaune servant de pelouse de notre voisine.

Ainsi, j'ai bien involontairement laissé aller la chose tout l'été, faute de temps. Toutefois, Anne aurait pu facilement embaucher un paysagiste pour prendre le relais et refaire la pelouse, comme l'ont fait certains de nos voisins. Cependant, par solidarité à notre cause, et voyant bien l'amusement des journalistes devant sa pelouse morte qui servait mal l'argumentation de la Ville, ma voisine Anne m'a laissé lui proposer de refaire sa pelouse, mais vers le mois de septembre, une fois le dossier avec la Ville pacifié.

Voici la transformation de la pelouse d'Anne, qui a suivi les conseils d'Édith Smeesters, conseils que vous trouverez notamment dans son nouveau livre *Guide du jardinage écologique* (2013), publié aux Éditions Broquet. Cette nouvelle pelouse est écologique et sera mieux adaptée au climat que son dernier couvre-sol.



n effet, la plupart des villes
québécoises ont des règlements
quant aux nts permis
u interdits façade. De
nombreuses és exigent
que la végétation soit coupée
régulièrement et ne dépasse pas

Les pelouses en façade vs les alternatives?

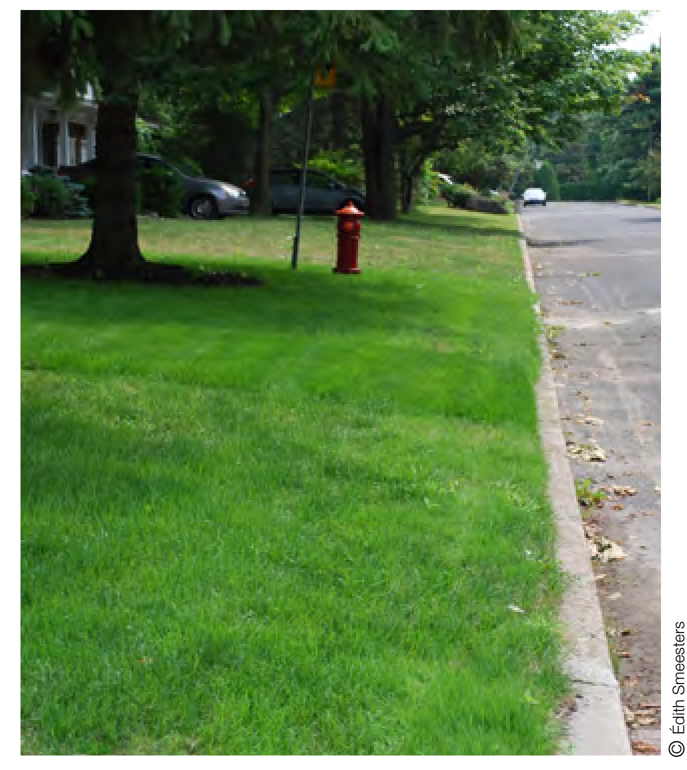
Par Édith Smeesters

L'AVENTURE DU POTAGER de Josée et Michel durant l'été 2012 à Drummondville a mis à l'avant-scène les exigences de certains règlements contraignants en matière d'aménagement paysager.

POURQUOI TOUS CES RÈGLEMENTS?

En effet, la plupart des villes québécoises ont des règlements quant aux aménagements permis ou interdits, surtout en façade. De nombreuses municipalités exigent que la végétation soit coupée régulièrement et ne dépasse pas une hauteur déterminée, ce qui exclut par exemple la possibilité de faire un pré fleuri qui ne sera coupé qu'une fois l'an. Les aménagements autres que les pelouses deviennent cependant de plus en plus populaires à cause des infestations de punaises et de vers blancs, de la sécheresse, d'un excès d'ombre ou de la dénivellation de certains terrains. Les autorités ferment souvent les yeux, sauf s'il y a des plaintes, car ces aménagements sont en général beaucoup plus beaux que des pelouses. Depuis quelques années, les légumes ont aussi fait leur apparition dans ces décors de façade, car il y a maintenant une forte tendance vers l'agriculture urbaine et l'alimentation saine. Mais quand on supprime complètement la pelouse à l'avant de la maison pour la remplacer par un potager spectaculaire dans un quartier résidentiel, cela fait réagir! Pourquoi tant d'opposition de la part de certains concitoyens? Il convient de revenir un peu sur les raisons d'être de ces règlements municipaux, qui semblent tout à fait dépassés aujourd'hui, compte tenu de la popularité grandissante de citoyens intéressés et motivés par le jardinage urbain au Québec.

D'abord, nous vivons au Québec sous une certaine influence britannique, comme une grande partie de l'Amérique du Nord, et tout le monde sait que les belles pelouses vertes nous viennent de Grande-Bretagne, où le climat maritime et les pluies abondantes facilitent ce type d'aménagement. Ailleurs en Europe, les pelouses sont plutôt réduites et confinées à l'arrière des habitations. Dans les vieilles villes, les maisons sont d'ailleurs placées directement au bord du trottoir,

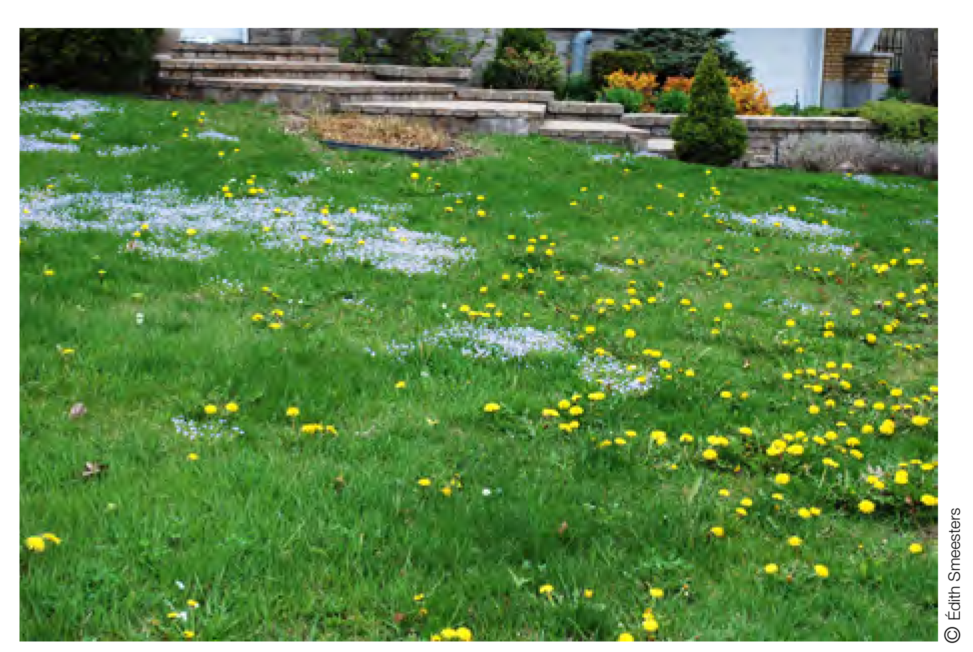


© Édith Smeesters

Les pelouses continues en façade élargissent virtuellement la rue et donnent l'illusion de circuler dans un parc.

comme dans le cœur de nos zones urbaines québécoises. Les pelouses en façade sont propres aux banlieues, où les terrains sont plus vastes.

L'idée de mettre autant de gazon entre la maison et la rue nous vient de deux journalistes horticoles américains du XIXe siècle : A.J. Davis et A.J. Downing. Ils voyaient dans la pelouse un élément unificateur entre les maisons, mais aussi une transition entre la rue et la propriété privée. Cet idéal fut consacré par Frederick L. Olmsted, un architecte paysagiste très réputé, qui a conçu les plans de plusieurs grands parcs en Amérique du Nord. Il a aussi créé un concept pour la nouvelle ville de Riverside, près de Chicago, proposant un développement résidentiel aux rues sinueuses, où les maisons seraient séparées des rues par des pelouses non clôturées, donnant ainsi une sensation de communauté, de sécurité et de bien-être. Cette façon de faire s'est vite répandue à travers toute l'Amérique du Nord, et la plupart des villes de banlieue ont commencé à exiger une marge de recul d'environ 7,50 mètres (25 pieds) entre les maisons soigneusement alignées et la bordure de la chaussée. Cela élargit virtuellement la rue et donne l'impression de circuler dans un parc. De là le besoin de créer une certaine uniformité et, pour éviter les écarts des citoyens farfelus ou négligents, les élus ont cru bon d'imposer toutes sortes de contraintes. La pelouse et les arbres en façade ont été pratiquement les seuls aménagements pendant des décennies, et il était obligatoire de tondre le gazon régulièrement. Une pelouse ou un aménagement différents de la norme étaient donc, et sont encore, des sujets de dispute entre voisins et parfois même de poursuites judiciaires.



Dans les années 1970, il était illégal de laisser fleurir des fleurs sauvages dans de nombreuses municipalités.

LA BATAILLE CONTRE LES PESTICIDES

J'ai habité pendant trente ans à Saint-Bruno-de-Montarville, sur la Rive-Sud de Montréal. Dans les années 1970, l'herbe ne pouvait pas dépasser 20 cm de haut, et plusieurs fleurs sauvages étaient interdites de séjour : les pissenlits bien entendu, mais aussi les marguerites, les



boutons d'or et une douzaine d'autres, d'après une liste de plantes nuisibles à l'agriculture!

Pour éviter la prolifération de ces espèces indésirables, il fallait donc absolument les empêcher de fleurir, et la plupart des « bons citoyens » utilisaient des herbicides sélectifs. C'était comme un devoir civique, une obligation morale vis-à-vis des voisins soucieux de la « propreté » du quartier. Comme la plupart des gens sont fort occupés, un éventail de services d'entretien de pelouse s'est développé depuis ce moment-là, comme la livraison d'un mélange standard d'engrais et de pesticides quatre fois par année. J'observais ces pratiques d'un œil circonspect, sans trop oser intervenir, jusqu'au jour où ma voisine a fait traiter son érable argenté envahi de cochenilles pendant que mes enfants jouaient presque en dessous. L'homme qui faisait le travail n'était absolument pas protégé non plus et s'étonnait de mes objections. D'après lui, il faisait le ménage et j'aurais dû me réjouir de recevoir gratuitement une partie de son précieux produit sur mon terrain. C'en était trop! Avec quelques amis, aussi excédés que moi, nous avons formé Nature-Action Québec en 1986, et nous avons commencé à faire des démarches pour réglementer l'utilisation des pesticides à des fins esthétiques. Nous allions à contre-courant de quelques idées de « propreté » bien ancrées, mais avec l'émergence du mouvement écologiste, la création d'un nouvel organisme provincial (la Coalition pour les alternatives aux pesticides – malheureusement disparue) et quelques belles subventions, nous avons pu orchestrer une vaste campagne de sensibilisation pour essayer de changer les mentalités et démontrer qu'il était possible d'obtenir une belle pelouse sans produits chimiques.

De leur côté, des villes avant-gardistes comme Westmount et Hudson avaient interdit l'application de pesticides dès 1990. Moins bardée d'avocats que Westmount, la ville de Hudson a été poursuivie en cour pendant plus de 10 ans! Lorsque Hudson a gagné sa cause en Cour suprême, en juin 2001, les efforts de la Coalition pour les alternatives aux pesticides ont pu aboutir, et une réglementation provinciale a été adoptée en 2003. Le Code de gestion des pesticides est certes imparfait, mais c'est un premier pas dans la bonne direction.

LA TENDANCE A-T-ELLE VRAIMENT CHANGÉ?

Une vingtaine de pesticides (ingrédients actifs) ont été bannis d'utilisation sur les pelouses publiques en 2003, et sur les pelouses privées en 2006. La vente de ces mêmes produits a été interdite la même année, et cela a créé la commotion chez bien des gens : comment allait-on obtenir un beau tapis impeccable sans ce fameux herbicide sélectif (le Killex, dont l'ingrédient actif était le 2,4 D) qui était en vente libre partout jusqu'alors? Il y a bien sûr l'arrachage manuel, mais on oublie cela sur les vastes terrains municipaux, qui d'ailleurs « contaminent » les terrains privés, d'après les puristes! Mais ce que bien des gens ignorent, c'est qu'un autre herbicide sélectif de synthèse (le Dicamba) est encore permis pour les professionnels. Il semble qu'il soit moins efficace que les trois produits combinés qui étaient utilisés auparavant, mais il suffit d'en appliquer trois fois plus pour obtenir un effet satisfaisant! Il y a aussi de nouveaux produits à plus faible impact qui sont sur le marché depuis quelques années, entre autres un herbicide à base de fer. Il est cependant plus coûteux et moins efficace que le Dicamba. Je soupçonne donc, comme plusieurs de mes collègues, que les traitements soi-disant « écologiques » offerts par certaines compagnies contiennent du Dicamba et peut-être même du 2,4 D interdit, puisque ce pesticide n'est pas banni en agriculture, ni sur les terrains de golf! Pas trop difficile de s'en procurer…

Ce qui me désole, c'est que de nombreux propriétaires font encore traiter leurs pelouses avec des produits chimiques à risque, tout en croyant qu'on leur offre des produits écologiques, puisqu'ils sont permis par le gouvernement! Par ailleurs, les attentes pour des pelouses uniformément vertes sont toujours très fortes, car c'est la

publicité qui mène le monde et… d'où nous vient toute cette pub? Des compagnies qui offrent des services d'entretien paysager ou qui vendent des pesticides, bien entendu. La Coalition pour les alternatives aux pesticides a disparu, faute de fonds récurrents, et les programmes de sensibilisation du gouvernement provincial sont pour le moins discrets! Il y a donc encore et toujours cette lutte acharnée contre les pissenlits et autres adventices. L'image du terrain de golf comme l'idéal à atteindre est encore bien ancrée. Beaucoup de gens me disent fièrement qu'ils arrachent consciencieusement tous leurs pissenlits à la main, car ils considèrent que c'est toujours un symbole de négligence. La belle pelouse tondue bien court et sans fleurs sauvages est encore un standard de beauté! Si des fleurs sont indésirables, imaginez des légumes! Là on tombe dans le folklore!

LES PELOUSES À ENTRETIEN MINIMUM

La pelouse reste un aménagement relativement facile d'entretien, si on sait comment s'y prendre, et c'est aussi le moins coûteux à installer quand on vient de bâtir une maison. Le problème, c'est que la personne qui pose la pelouse n'est généralement pas celle qui l'entretiendra par la suite. C'est souvent un entrepreneur en construction qui donne le contrat d'aménagement du terrain au plus bas soumissionnaire. Les normes horticoles suggèrent que la pelouse soit posée sur 10 cm de bonne terre, ce qui est déjà fort peu, mais bien souvent, on n'appose même pas cette épaisseur de terre arable, et le gazon en plaque est posé sur de la terre d'excavation, souvent argileuse dans la vallée du Saint-Laurent, ou sablonneuse dans les terrains plus montagneux. Le résultat est désastreux à long terme, car le gazon en plaques est constitué d'une seule espèce de gazon très exigeante, le pâturin des prés. C'est une graminée qui a besoin de cinq à six heures de soleil par jour, d'une bonne terre riche et meuble, de beaucoup d'engrais et d'eau.



© Édith Smeesters

Peut-on vraiment se fier à ces affichettes pour être à l'abri des pesticides de synthèse?


© Édith Smeesters

Les pissenlits sont malheureusement toujours détestés par les banlieusards méticuleux.

Si une seule de ces conditions vient à manquer, le pâturin des prés dépérit et laisse la place à des plantes mieux adaptées à ces conditions comme le pissenlit, le plantain, la renouée ou la digitaire, dont les millions de graines n'attendent que le moment propice pour germer. Et la dépendance s'installe envers les engrais, les pesticides et l'arrosage intensif.

À tous ceux qui veulent avoir une belle pelouse et qui ne veulent pas passer des années à améliorer un sol ingrat, je conseille donc fortement de laisser de côté le gazon en plaques et d'opter plutôt pour un mélange à entretien minimum constitué de fétuques fines, de trèfle blanc, d'ivraie et de pâturin des prés. Mais oui : un peu de pâturin c'est bon, car c'est une des graminées les plus résistantes au piétinement et au froid. La biodiversité dans la pelouse permet aussi de garder le sol engazonné lorsque les conditions ne conviennent pas aux plantes plus exigeantes. Par ailleurs, la présence du trèfle donne une autre texture à la pelouse, ce qui rend les autres plantes à larges feuilles beaucoup plus acceptables. Le trèfle est une légumineuse, donc il est capable de fixer l'azote atmosphérique, qui ne nécessite aucun engrais et résiste bien au manque d'eau. De plus, les punaises ne l'aiment pas, ce qui permet de garder la pelouse bien verte en période de canicule, période favorite pour ces petits insectes suceurs de sève. Le lotier est une autre petite légumineuse à fleurs jaunes, très résistante au piétinement et encore plus résistante à la sécheresse que le trèfle. Le thym serpolet est le champion pour traverser un été sec, mais il est plus coûteux et lent à s'établir.



Lorsque les conditions ne sont pas idéales, le pâturin des prés disparaît au profit de plantes plus résistantes.



© Édith Smeesters

Le trèfle blanc donne une texture intéressante à la pelouse, résiste très bien à la sécheresse et aux ravageurs et n'a absolument pas besoin d'engrais.

Les fétuques fines offrent une belle alternative à ceux qui préfèrent les graminées. La fétuque durette et la fétuque gazonnante sont deux variétés qui ne dépendent pas des engrais, qui résistent au temps sec et poussent lentement, même à l'ombre. Les fétuques vendues dans les mélanges à entretien minimum sont inoculées avec des endophytes, des champignons microscopiques qui vivent en symbiose avec les plantes et les rendent résistantes aux punaises. Avec ou sans trèfle, les mélanges à entretien minimum constituent donc un excellent choix pour ceux qui veulent avoir une surface gazonnée sans gaspiller d'eau potable et d'engrais, et éviter ainsi d'y mettre beaucoup d'efforts.

Lorsqu'on veut rénover une pelouse dévastée, il faut d'abord détruire ce qu'il en reste. La meilleure façon consiste à passer le motoculteur sur l'ensemble de la pelouse. Profitez-en pour incorporer de 3 à 4 cm de compost, de l'engrais naturel et de la chaux au besoin après avoir fait l'analyse de votre sol. Je suggère également d'utiliser un motoculteur à rotation inversée qui laisse une surface impeccable, prête à semer.

DES SOLUTIONS DE RECHANGE À LA PELOUSE

Les pelouses à entretien minimum doivent quand même être tondues de temps en temps, quoique moins souvent que celles constituées de pâturin des prés. Devant les infestations de vers blancs, la sécheresse estivale et la corvée de la tonte hebdomadaire, de nombreux propriétaires se tournent maintenant vers d'autres aménagements que des pelouses. Le choix est vaste et dépend de plusieurs facteurs : topographie du terrain, ensoleillement, budget disponible, etc.

Comment supprimer la pelouse sans effort?

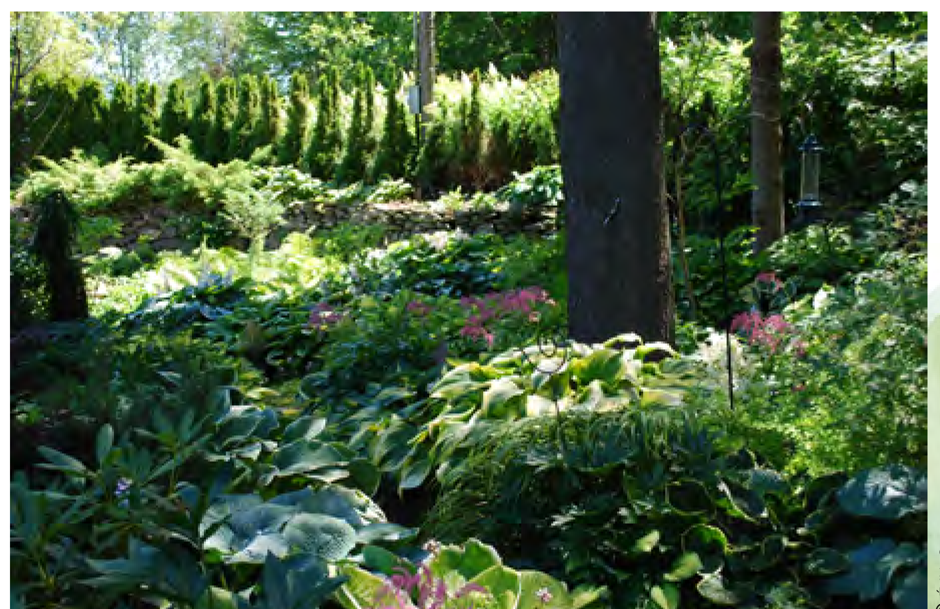
Tout d'abord, il faudra se débarrasser de la pelouse pour faire place à des couvre-sols, des parterres ou un potager. La plupart des paysagistes décaperont la couche superficielle du sol et ajouteront ensuite de 10 à 20 cm de bonne terre à jardin. C'est dommage, car on gaspille ainsi la terre de surface avec le gazon qu'on enlève, et cela représente beaucoup de travail ainsi que des coûts importants!

Une façon de faire très simple et peu laborieuse consiste à étouffer la pelouse, ou ce qu'il en reste, avec une bonne épaisseur de papier journal (au moins 5 à 10 feuilles) ou du carton. On recouvre le tout d'une couche de paillis (20 cm). Il faudra attendre environ six mois, le temps que les vers de terre mangent le gazon et le papier. Ils labourent ainsi le sol et y incorporent du paillis. Le résultat est magique. Vous pourrez alors planter vos couvre-sols, vos fleurs ou vos légumes. Si vous êtes plus pressés, vous pouvez commencer de la même façon, mais vous mettrez 20 cm de terre à jardin par-dessus les journaux avant d'ajouter quelques centimètres de paillis. Vous pourrez planter directement la plupart des plantes dans ce substrat, pourvu que leurs racines ne soient pas trop profondes, du moins la première année.

Le jardin d'ombre

Un terrain ombragé par de grands arbres peut être laissé à l'état naturel, bien sûr. Qui n'aime pas le charme d'un sous-bois? C'est la solution la moins coûteuse, qui demande le moins d'entretien et on n'a pas besoin de paysagiste. On laisse revenir la nature. Cependant, après la construction de la maison, on se retrouve souvent avec de grands espaces à végétaliser et les plantes indigènes ne sont pas faciles à trouver; de plus, elles sont parfois lentes à refleurir après la transplantation, comme les trilles.

On peut alors se tourner vers les couvre-sols qui tolèrent l'ombre; le choix est très vaste dans les jardineries : pervenche, muguet, lamier, pachysandre, etc. Les bulbes printaniers sont aussi très faciles à implanter à l'ombre, car ils fleurissent avant que les feuilles sortent.



Jardin d'ombre de rêve


© Édith Smeesters

Un vaste choix de couvre-sols qui permet de créer un luxuriant jardin de façade.

Paillis

Si votre maison est située dans un boisé de conifères, certains couvre-sols ne seront pas très heureux, car le sol sera trop acide. Il existe quelques espèces qui tolèrent l'acidité, comme le raisin d'ours, mais vous pouvez aussi vous contenter de garder le paillis naturel que les conifères laissent tomber au sol : aiguilles et cônes. Je suis surprise que certaines personnes se débarrassent de ces matériaux décoratifs, pendant que d'autres achètent des cocottes de pin comme paillis! Ce qui se vend dans le commerce semble toujours avoir plus de valeur que ce qui ne coûte rien!

Le paillis est aussi un excellent couvre-sol pour tous les parterres de fleurs, au pied des jeunes arbres et des arbustes et même dans le potager, en attendant que les plantes soient matures. Un paillis naturel conserve l'humidité du sol, prévient l'apparition des adventices, garde les microorganismes du sol au travail près de la surface et prévient les éclaboussures de terre sur les plantes après la pluie, tout en protégeant le sol de l'érosion et de la sécheresse.

Un excellent matériel, généralement très peu coûteux ou souvent gratuit, est le bois raméal fragmenté, ou BRF. Il s'agit de branches déchiquetées par les municipalités, les arboriculteurs ou les émondeurs qui travaillent pour dégager les lignes électriques. C'est un matériel extrêmement riche en protéines et très apprécié des vers de terre et autres organismes du sol. Le BRF améliore la structure du sol en se décomposant, contrairement à d'autres paillis, qui l'acidifient ou sont répulsifs pour la faune. Il faut cependant veiller à ne pas y inclure trop de branches de conifères (maximum 20 %), dont la lignine n'est pas favorable à la croissance des autres plantes. Pour obtenir du BRF, demandez à votre municipalité ce qu'elle fait avec les branches déchiquetées recueillies auprès de vos concitoyens ou cherchez un arboriculteur près de chez vous.



Le paillis permet de protéger le sol dans les endroits où la pelouse pousse mal et cela éloigne les tondeuses des jeunes arbres.



© Édith Smeesters

En Californie, les municipalités encouragent les citoyens à remplacer leur pelouse par des xéropaysages.

Le xéropaysagisme

Avec les changements climatiques, nous connaissons des périodes de sécheresse de plus en plus intenses. Le Québec est relativement épargné jusqu'à présent, mais l'été 2012 nous a rappelé que nous vivons bien sous un climat continental et que l'été peut être très chaud et sec! L'arrosage est une véritable corvée; par ailleurs, de nombreuses villes ne peuvent pas suffire à la demande en eau potable durant les canicules, et l'arrosage des pelouses devient alors illégal. Pourquoi alors ne pas suivre l'exemple de la Californie, où les citoyens sont encouragés à remplacer leur pelouse par un aménagement adapté à la sécheresse? Cela s'appelle le xéropaysagisme. Vous trouverez toutes les ressources nécessaires pour réaliser de tels aménagements dans *l'Aménagement paysager adapté à la sécheresse*, livre que j'ai écrit en 2004 avec Jacques Bougie, ainsi que dans le *Guide de l'eau au jardin*, un livre de Lili Michaud auquel j'ai contribué en 2011.

Le pré fleuri

Si vous avez un grand terrain gazonné et que vous êtes fatigués de tondre chaque semaine, vous pourriez en transformer une partie en pré fleuri. Cependant, il ne suffit pas d'arrêter de tondre : le résultat serait décevant, car vous auriez surtout de l'herbe haute. Un pré fleuri durable représente un gros investissement la première année, car il faudra d'abord éliminer le gazon en place, améliorer la structure du sol au besoin et semer des plantes que vous ne verrez pas fleurir avant un ou deux ans!

Pour éliminer la végétation en place, vous pouvez l'étouffer avec des journaux ou du carton si la surface n'est pas trop grande. Sinon, il faudra passer le motoculteur à plusieurs reprises pour

laisser germer et éliminer toutes les semences qui dorment dans le sol. Personnellement, j'ai semé des engrais verts pendant un an de façon à améliorer la structure de ma terre très argileuse, tout en éliminant les adventices par labours successifs. C'était un travail d'envergure, mais qui en a valu la peine. Ce n'est que la deuxième année que j'ai semé trois différents mélanges de vivaces et d'annuelles. Ces dernières n'apparaissent que la première année, car elles ont besoin de sol nu pour se reproduire, et il faudrait alors passer le motoculteur tous les ans. Les vivaces ne fleurissent que la deuxième année, et certaines prennent même plusieurs années avant de fleurir. Il faut donc être très patient!

Une fois le pré fleuri bien installé, on peut faucher des sentiers au travers pour observer les oiseaux et les insectes qui raffolent de ce type d'aménagement. Ensuite, il suffit de faucher une fois l'an avec une débroussailleuse pour éviter que la végétation ligneuse (bouleaux, faux-trembles) s'installe. Pour de grandes surfaces, il est possible de louer l'équipement approprié.



Un pré fleuri est une alternative magnifique pour un grand terrain.

Le jardin zen

Pour certaines personnes, le jardinage n'est pas leur passe-temps favori, et plusieurs se découragent devant un gazon jauni par la sécheresse, les infestations d'insectes ou encore la corvée hebdomadaire de tonte. Si la surface n'est pas trop grande, le jardin zen est une excellente solution après l'investissement initial. Il faudra en effet poser une toile géotextile et la couvrir de petits galets. Ensuite vous pourrez partir en vacances tout l'été sans vous soucier de l'arrosage ou de la tonte. Un peu d'eau bouillante ou de vinaigre viendront à bout des quelques adventices qui auront réussi à s'établir entre les roches.



Pas besoin de tondeuse ni d'arrosage pour un tel petit jardin!

Le potager… bien sûr!

De plus en plus de gens veulent cultiver leurs propres légumes pour éviter les résidus de pesticides utilisés dans les grandes cultures et avoir accès à des aliments bio fraîchement cueillis à portée de la main. Si la cour arrière est trop petite ou trop ombragée, le meilleur choix sera parfois de faire le potager en façade, comme chez Michel et Josée. Je laisserai à d'autres le soin de vous décrire les étapes de cette aventure passionnante, mais qui demande aussi de la planification et une bonne organisation.

Vous trouverez beaucoup plus d'informations sur l'entretien écologique des pelouses, les solutions de rechange aux pesticides et bien plus dans mes livres : *Pelouses écologiques et autres couvre-sols* (2008) et *Guide du jardinage écologique* (2013) aux Éditions Broquet.

Amusez-vous et ne vous limitez pas aux stéréotypes!







© Gaëlle Janvier

GAËLLE JANVIER travaille avec Alternatives depuis 2007. Elle a un profil multidisciplinaire, avec des études en design de l'environnement, en urbanisme et en gestion de projets internationaux en plus d'une expérience pratique en horticulture écologique. Elle a contribué activement au développement du projet Des jardins sur les toits, une initiative qui encourage la participation citoyenne dans le développement de nouveaux espaces verts, comestibles et communautaires. Gaëlle a coordonné et participé à des projets de sécurité alimentaire dans divers pays africains et latino-américains, en plus de s'impliquer dans le processus de développement d'une politique d'agriculture urbaine à Montréal.

Gaëlle est membre du conseil d'administration de Food Secure Canada et de Vigilance OGM, et s'intéresse plus particulièrement à la sécurité alimentaire et à l'agriculture urbaine.

Pour contacter Gaëlle Janvier, visitez le site www.alternatives.ca.





Pendant ce temps chez Josée et Michel...



En début de projet, nous nous étions promis de faire un potager dans lequel nous n'utiliserions que des produits naturels et bio. Pas de pesticides ou d'engrais chimiques. Afin d'emprunter l'avenue que nous avions choisie, et étant donné notre toute première expérience en entretien de potager, nous misions sur les informations que nous trouverions sur Internet le temps venu.

Au départ, tout allait comme sur des roulettes. Nous étions réjouis de voir toute cette verdure s'épanouir à une vitesse folle sans trop avoir à intervenir. L'eau suffisait à la tâche. Nous avons dû mettre un peu de fumier de poule en granules au pied des tomates, mais pour la forme, car la terre « neuve », riche en compost, donnait des résultats très satisfaisants, voire extraordinaires.

Un beau matin par contre, des « bibittes » noires et jaunes sont débarquées! Nous avons fini par trouver leur nom en fouillant sur Internet à l'aide des mots « bibittes-noires-jaunes-courges » : ce sont les chrysomèles. Le problème à ce moment venait du fait que, lorsque ce régiment d'affamés s'est pointé, nous étions en plein cœur de notre combat avec la Ville. Durant cette période, nous portions toute notre attention sur notre droit à conserver notre potager en façade et à contester la nouvelle réglementation que la Ville voulait adopter sous peu.

Le temps nous manquait cruellement et nous allions au plus pressant. Bien sûr, nous les avions aperçues, mais nous ne nous doutions pas qu'elles pouvaient ravager les plants de concombres et de courges. Tout ce dont elles semblaient être capables était de se multiplier!

Elles ont si bien opéré que, lorsque nous nous sommes informés sur ces insectes, le mal était fait. Pendant que nous livrions notre combat à la Ville, nos concombres et nos courges livraient le leur aux chrysomèles. À qui voulait bien l'entendre, lorsque nous avons retiré les beaux treillis à concombres qui longeaient le potager pour y planter de la salade, nous racontions que durant cette guerre estivale, il y avait eu de nombreuses pertes dans notre camp.

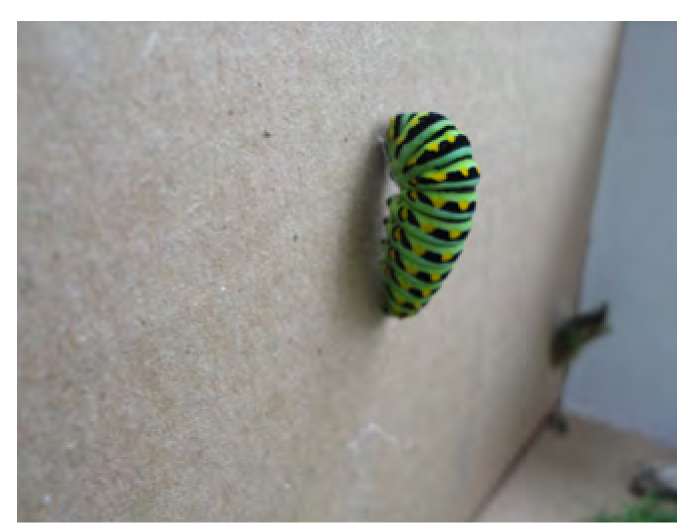
Bien sûr, ces perfides chrysomèles ont profité de notre manque de vigilance pour gagner la bataille. Soyez sans crainte, nos concombres sauront se relever et nous gagnerons la guerre cette fois… du moins, on l'espère bien!

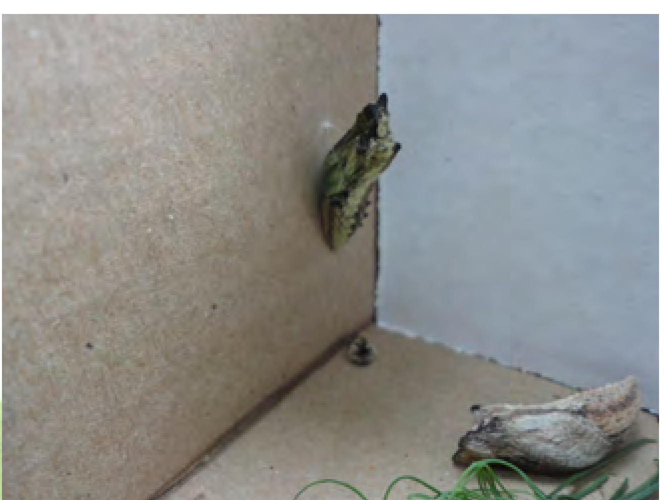
Toutefois, nos envahisseurs n'ont pas tous été si dévastateurs. Nous avons également eu la visite de chenilles vertes, noires et jaunes. À les voir dans nos légumes, après l'aventure des chrysomèles, notre envie de les donner en pâture aux geais bleus était

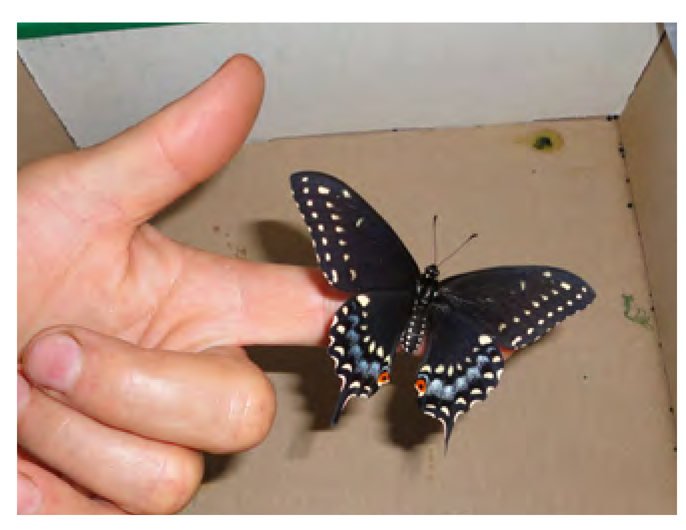
grande. Cependant, nous avons eu la présence d'esprit de jeter un coup d'œil sur Internet pour nous instruire au sujet de cette chenille. Nos cœurs de pierre ont littéralement fondu en voyant le papillon en devenir qui se cachait derrière ce mangeur de fanes de carottes et de thym. Nous étions en présence du papillon du céleri, le *Papilio polyxenes asterius*. Vite, nous leur avons aménagé un abri dans une boîte et nous les avons nourris selon les règles de l'art. Ces chenilles sont devenues chrysalides et finalement papillons durant l'été.

Après cette expérience, nous pouvions facilement dire que nous récoltions plus que ce que nous avions semé avec ce potager.









Les fiches qui vous sont présentées

dans le pr… …e, sont le

résultat d… …formatio

d'Écoleade… …organisme

Alternativ… …cadre du

cette formation multidisciplinaire,

offre une opportunité unique aux

Des fiches pour l'entretien de votre potager

Par Gaëlle Janvier

Des fiches de jardinage, un projet d'Écoleader

LES FICHES qui vous sont présentées dans le présent chapitre sont le produit d'un projet de formation d'Écoleader. C'est l'organisme Alternatives qui, dans le cadre de cette formation multidisciplinaire, offre une opportunité unique aux stagiaires d'acquérir les connaissances nécessaires pour concevoir et gérer un projet d'agriculture urbaine au sein d'une communauté. Elle arrime apprentissages théoriques et pratiques dans le cadre d'une formation continue et d'un stage de terrain. C'est à l'intérieur de ce programme que furent créées les fiches qui se retrouvent ici.

Un petit mot sur le programme Écoleader

Le programme Écoleader équipe de jeunes adultes dans la création de nouveaux jardins d'agriculture urbaine au sein d'écoles montréalaises. Les Écoleaders mobilisent et appuient leurs partenaires dans la création d'un comité jardin pour chaque établissement scolaire. Le programme offre une formation multidisciplinaire théorique et pratique aux Écoleaders qui, à leur tour, offrent une assistance au niveau organisationnel et technique à leurs partenaires.
Alternatives, le Laboratoire d'agriculture urbaine AU/LAB et l'Institut des sciences de l'environnement de l'UQAM offrent une formation théorique et pratique et un mentorat continu aux leaders.


© Gaëlle Janvier

Un mot de Josée et Michel

Nous tenons à remercier ces gens qui ont conçu ces fiches. Nous tenons également à remercier Alternatives de les rendre disponibles pour qu'elles soient publiées dans le présent guide. Finalement, nous tenons aussi à remercier la Ville de Côte-Saint-Luc pour leur importante contribution à la réalisation de ces fiches. En effet, la Ville de Côte-Saint-Luc a collaboré à ce projet en offrant les services de leur graphiste, qui a mis la main à la pâte pour finaliser la présentation des fiches et les adapter à la bonne dimension pour que l'on puisse les insérer dans ce guide.

Monter un potager en trois étapes

Le printemps est là. Le moment est venu de mettre les mains dans la terre. Sortez vos outils et enjolivez votre environnement!

L'ouverture du jardin signifie aménagement, préparation du sol et plantation. Elle se fait généralement à la fin du mois de mai, lorsque tout risque de gel est passé, idéalement au cours d'une journée nuageuse.

Outils et matériaux utiles :

- Gants
- Brouette
- Plantoir
- Râteau
- Sarcloir
- Boyau d'arrosage ou arrosoir
- Pelle bêche ou fourche bêche
- Arrache-pissenlit
- Tuteurs et treillis
- Compost
- Fumier de poule
- Paillis
- Crayon
- Étiquettes d'identification
- Terreau d'empotage*
- Bacs à réserve d'eau*

*Pour les potagers hors sol seulement



Alternatives

Si vous avez un potager en pleine terre

Étape 1 – Préparer le sol

- Désherbez en enlevant toutes les mauvaises herbes à la main, avec une fourche bêche ou avec un arrache-pissenlit.
- Remuez la terre à l'aide d'une pelle ou d'une fourche bêche à une profondeur de 50 cm pour obtenir un sol bien aéré.
- Incorporez le compost en le mélangeant à la terre, à l'aide de la fourche bêche (environ un sac, 35 l, par mètre carré de terre).
- Incorporez le fumier de poule aux 10 premiers centimètres du sol.
- Nivelez la surface du sol à l'aide du râteau.

Si vous avez un potager hors sol

Étape 1 – Préparer les bacs

Première année

Installez les bacs

- Assemblez vos bacs selon le manuel d'instruction.
- Disposez vos bacs dans votre espace de jardinage.

Mettez en place le substrat

- Effectuez le mélange composé à parts égales de compost et de terreau d'empotage.
- Incorporez le fumier de poule à 10 cm de profondeur.

Deuxième année et les années subséquentes

Disposez vos bacs dans votre espace de jardinage

Assurez-vous que la structure du double fond soit intacte et bien positionnée, et que le réservoir d'eau soit vide.

- Retirez de 10 à 20 % du terreau des bacs, ainsi que les grosses racines.
- Préparez un mélange formé de 80 % de compost et de 20 % de perlite, et ajoutez-le à la terre de l'année précédente.
- Incorporez le fumier de poule à 10 cm de profondeur.

Après 3 ou 4 ans, videz complètement votre bac et remplissez-le avec un nouveau mélange.

Tuteurs et treillis

- Certaines plantes, comme les tomates, ont besoin d'un support afin de leur assurer une croissance adéquate.
- D'autres plants, comme les haricots grimpants, les concombres et les pois mange-tout, ont besoin d'une structure pour grimper.
- Les plantes grimpantes vont naturellement se fixer aux treillis; vous devez simplement les diriger de temps à autre. Par contre, il faut attacher les plants de tomates au tuteur. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des retailles de bas de nylon.
- Ce matériau souple évite de créer des blessures sur la tige.
- Usez de votre imagination pour soutenir vos plantes tout au long de leur croissance.

Étape 2 – Planter les végétaux

Plantez selon l'aménagement de votre jardin et votre plan horticole. Pour faire cette planification, référez-vous à un calendrier saisonnier et à la fiche *Le compagnonnage*.

- Creusez une fosse d'une dimension légèrement plus grande que le pot du plant.
- Retirez le plant du pot et déposez-le bien droit dans la fosse.
- Ramenez la terre et compactez-la doucement autour du plant.
- Appliquez 2 à 3 cm de paillis autour des plantes.
- Arrosez abondamment à la surface (pour les bacs, les prochains arrosages se feront seulement par le tuyau conduisant au réservoir).
- Installez des tuteurs et des treillis.

Veillez à respecter l'espacement nécessaire entre les plants pour un bon développement et assurez-vous de planter les végétaux au moment approprié. Consultez un calendrier saisonnier pour plus de détails.

Étape 3 – Semer

- Creusez un sillon (une fente en longueur dans le sol).
- Déposez vos graines en respectant les distances recommandées.
- Recouvrez de terre et appuyez légèrement pour assurer un contact entre la semence et le sol. Une semence doit être recouverte d'une épaisseur de terre de seulement 2 fois sa grosseur.
- Apposez des étiquettes d'identification à côté de vos semis.
- Après quelques jours, il faudra éclaircir, c'est-à-dire enlever les pousses trop rapprochées les unes des autres.
- Arrosez abondamment à la surface (pour les bacs, les prochains arrosages se feront seulement par le tuyau du réservoir).
- Appliquez 2 à 3 cm de paillis après la germination des semences (1 à 2 semaines avant de voir les premières feuilles).
- Installez des tuteurs et des treillis.

Paillis

Le paillis est recommandé pour limiter l'évaporation d'eau et l'apparition de mauvaises herbes. De plus, il diminue les écarts de température du sol; ainsi, les microorganismes et les lombrics présents dans le sol restent actifs plus longtemps. Le paillis se décompose graduellement et libère des éléments nutritifs dans le sol.

Il existe plusieurs façons de fabriquer le paillis :

- feuilles mortes;
- paille;
- copeaux de bois (bois raméal de préférence);
- écales de cacao;
- papier journal sans encre de couleur et découpé en bandes.





L'entretien du potager

Le jardinier futé est avant tout un bon observateur. Avant de vous affairer dans le jardin, prenez quelques minutes pour observer votre potager dans son ensemble.

1 Observation

- Prenez le temps de regarder l'état du jardin : croissance et santé des plantes, fruits et légumes mûrs, besoins d'aménagement . . .
- Notez les tâches que vous avez à effectuer dans le livre de bord.

2 Dépistage

Observez les premiers symptômes causés par la présence de ravageurs, de maladies ou de mauvaises conditions de croissance pour assurer la santé de votre potager.

- Observez le feuillage des plantes. Est-il anormal? (morsures, bosses, taches, rouille, changement de couleur inhabituel, champignons . . .)
- Observez les plantes. Voyez-vous des insectes anormaux? (pucerons, limaces, escargots . . .)
- Déterminez et appliquez le traitement approprié selon vos observations en vous référant à la fiche *Lutte biologique*.

Pour vous aider dans votre dépistage, vous pouvez utiliser une loupe.



3 Arrosage

Cette étape doit être répétée fréquemment, il faut y porter une attention particulière en période de canicule ou de sécheresse.

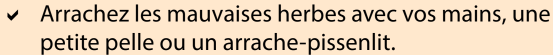
- Arrosez abondamment le jardin, de préférence le matin, et évitez d'arroser le feuillage.

Idéalement, utilisez de l'eau tempérée. Vous pouvez recueillir l'eau de pluie dans un récipient au jardin.

Pour assurer une plus grande conservation de l'humidité, vous pouvez appliquer un paillis en début de saison. Voir la fiche Monter un potager en trois étapes *pour plus d'informations.*

4 Sarclage et désherbage

Cette étape doit être effectuée une fois par semaine pour favoriser la croissance de votre potager et pour prévenir l'apparition de mauvaises herbes. Le sarclage aérera le sol, ce qui permettra une meilleure absorption de l'eau par les racines.



- Arrachez les mauvaises herbes avec vos mains, une petite pelle ou un arrache-pissenlit.
- Grattez les 5 premiers centimètres de la surface du sol durci à l'aide d'un sarcloir. Pour des jardinières, vous pouvez utiliser une fourchette.
- Arrosez une deuxième fois après le sarclage.

Si un paillis recouvre la surface du sol, utilisez la même méthode.

Ne déposez pas les mauvaises herbes en fleur dans le compost.

Faites attention de ne pas prendre vos jeunes pousses pour des indésirables!

5 Nettoyage, taille et aménagement

Pour favoriser la croissance de votre jardin, il faut retirer les parties défraîchies des plantes.

- Retirez ou taillez les feuilles mortes, les branches cassées, les fleurs fanées.
- Taillez les gourmands des plants de tomates.
- Veillez à ce que les plantes nécessitant une structure aient accès à un treillis ou à un tuteur (tomates, haricots, concombres . . .).

Ne retirez jamais plus de 30 % du feuillage des plants.

Les plantes grimpantes vont naturellement se diriger vers les treillis. Par contre, il faut attacher les plants de tomates au tuteur. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des retailles de bas de nylon, cela évitera de créer des entailles (blessures) sur la tige.

La récolte

Il ne vous reste plus qu'à surveiller votre potager pour récolter, au fur et à mesure, les fruits et légumes qui sont prêts à être consommés.

- Récoltez les fruits et légumes à l'aide d'un sécateur ou d'un ciseau.
- Récoltez les fines herbes régulièrement pour éviter l'apparition de fleurs qui altèrent le goût. Pour ce faire, taillez l'extrémité des tiges.
- Récoltez les légumes à feuilles en retirant les feuilles du pourtour en premier.

Ne laissez pas les fruits et légumes plus longtemps que nécessaire au jardin. Cela évite le gaspillage et la pourriture qui peuvent attirer les insectes et les maladies.

Si des fleurs poussent sur vos légumes à feuilles, récoltez la plante entière pour éviter l'amertume.



Fertilisation

Il y a trois façons d'appliquer les différents fertilisants, soit la vaporisation foliaire, l'arrosage de la solution ou le mélanger au sol.

- Appliquez la solution fertilisante aux plantes selon les indications du produit.

Référez-vous à la fiche La fertilisation biologique *pour plus d'informations.*



Illustrations : Robin Clugston



Le compagnonnage

Le compagnonnage végétal, appelé aussi culture associée, est une technique d'horticulture consistant à associer, au sein de mêmes cultures, des plantes compagnes l'une de l'autre. Ces plantes peuvent s'échanger divers services (fertilisation, action répulsive ou toxique sur des insectes spécifiques et/ou des mauvaises herbes). Ces interactions s'appellent l'allélopathie.

Par extension, dans un jardin potager, on veille à ne pas cultiver côte à côte des plantes du même genre (pomme de terre et aubergine par exemple) qui risquent de se faire concurrence en recherchant les mêmes éléments dans le sol et en devenant une cible facile pour les mêmes maladies cryptogamiques et les prédateurs. (*source : Wikipédia*)

	Bette à carde	Chicorée	Ail	Basilic	Céleri	Aubergine	Bourrache	Courgette	Courge	Oignon	Chou	Endive	Épinard	Pois	Fève	Haricot	Laitue	Maïs	Melon	Navet	Patates	Concombre	Poivron	Poireau	Radis	Betterave	Pastèque	Tomate	Carotte
Bette à carde											O					O							O		O			O	O
Chicorée													O												O				
Ail				O		O					X	O		X	X	X	♥					O	♥	X		O		♥	O
Basilic			O													O						O	O					O	
Céleri						O					♥		O			♥					X	O		♥	O			♥	X
Aubergine			O		O		O			O	O	O	O			O	O				O	X		O	O				O
Bourrache						O							O									O							
Courgette														O		O	O				O								
Courge											O					O	O	O			X								
Oignon						O					O	O		X		X	♥		O					O		O	O	♥	♥
Chou	O		X		♥	O			O	O		O	♥	O		O	♥			O	♥	O	♥	O		♥		O	O
Endive			O			O				O	O		O											O					
Épinard		O			O	O	O				♥	O		O	O	O	O						O	O	♥			O	
Pois			X					O		X	O		O			X	O	O	O	O		♥	O	X	O		O	O	♥
Fève			X										O			X	O	O			♥			X					
Haricot	O		X	O	♥	O		O	O	X	O		O	X	X		O	♥			O	♥	O	X	O	X		O	O
Laitue			♥			O		O	O	♥	♥		O	O	O	O			O	O		♥	O	♥	♥	O	O	♥	♥
Maïs									O					O	O	♥			O		O	O					O		
Melon										O				O			O	O											
Navet											O			O			O					O			X	O			
Patate					X	O		O	X		♥				♥	O		O				X	X	O	O			X	O
Concombre			O	O	O	X	O			♥	O			♥		♥	♥	O		O	X				O	♥		X	
Poivron	O		♥	O							♥		O	O		O	O				X			O	O				
Poireau			X		♥	O				O	O	O	O	X	X	X	♥				O		O		X	O		O	♥
Radis	O	O			O	O							♥	O		O	♥			X	O	O	O	X				O	♥
Betterave			O							O	♥					X	O			O		♥		O					
Pastèque										O			O	O			O	O											
Tomate	O		♥	O	♥					♥	O			O		O	♥				X	X		O	O				♥
Carotte	O		O		X	O				♥	O			♥		O	♥				O			♥	♥			♥	



 Très compatibles  Compatibles  Incompatibles



Illustrations : Robin Clugston

Alternatives

Lutte biologique contre les maladies et les insectes

Pour la santé des plantes . . . et la nôtre

Il est essentiel d'observer quotidiennement les végétaux de votre jardin. L'observation assidue de vos plantes permet d'éviter plusieurs maladies et d'intervenir avant que les ravageurs ne règnent dans votre potager. Il est essentiel de répondre aux besoins de vos plantes pour assurer leur santé, elles seront ainsi moins vulnérables aux maladies et aux ravageurs.

Les insectes

Attention, moins de 3 % des insectes sont nuisibles! Un nombre adéquat d'insectes bénéfiques favorise un écosystème équilibré qui assurera la santé de votre jardin. Les pollinisateurs (abeilles et papillons), les décomposeurs (vers de terre) et les prédateurs (araignées) sont indispensables au jardin.

Cette fiche présente seulement les principaux ravageurs, leur impact ainsi que les méthodes d'intervention. Trois techniques s'offrent à vous :

- **(M)** Mécanique, en coupant ou en délogeant les insectes;
- **(P)** Administration de purins, solutions, macérations et décoctions sur le sol ou sur les plants;
- **(N)** Favoriser un équilibre naturel dans le jardin pour éviter les infestations de bestioles nuisibles par le compagnonnage, des pratiques de jardinage ou la présence de prédateurs.

Illustrations : Robin Clugston



Puceron

Description : De 1 à 4 mm de long. Ils peuvent avoir plusieurs teintes mais les verts, les noirs et les blancs sont les plus communs. Ses œufs sont noirs.

Localisation : Surtout sur les jeunes pousses et sous les feuilles.

Types de ravage : Ils sucent la sève des plantes, ce qui les fait flétrir; les plants peuvent devenir rabougris. Cela provoque la décoloration, la déformation et l'enroulement des feuilles. Il peut y avoir flétrissement des bourgeons et des fleurs. Il peut y avoir ralentissement de la croissance et diminution des rendements.

Plantes vulnérables : Tomates, aubergines, poivrons, laitues, etc. Les plantes surfertilisées en azote sont plus vulnérables.

Quoi faire?

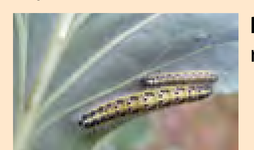
M	• Faire l'examen régulier du dessous des feuilles, des jeunes pousses et des fleurs (prévention). • Les déloger avec le jet du boyau d'arrosage tous les 2 à 3 jours. • Les écraser manuellement, tailler les parties trop atteintes. • Poser une toile flottante.
P	• Appliquer une macération d'ail, d'oignon et de piment fort. • Vaporiser de l'eau savonneuse ou une solution d'alcool isopropylique (5 à 8%). • Appliquer une décoction de feuilles de rhubarbe ou du purin d'ortie.
N	• Favoriser la présence de prédateurs naturels comme les coccinelles, chrysopes et guêpes parasites. • Pratiquer le compagnonnage : capucines, pétunias, ail. . .

Piéride du chou

Description : Chenille vert pâle mesurant moins de 3 cm, munie d'une ligne orange pâle sur le dos, devenant un papillon blanc à maturité de 5 cm d'envergure. Elle dépose des petites masses d'œufs jaunes sur la partie inférieure ou intérieure des feuilles tendres.

Localisation : Sur la nervure médiane des feuilles.

Type de ravage : Les larves percent des trous circulaires sur les feuilles extérieures du chou et sur les premières feuilles de la pomme de chou. Elles pénètrent parfois jusqu'au cœur.



Plantes vulnérables : Choux, radis, rutabagas, etc.

Escargot et limace

Localisation : Par temps ensoleillé, ils se cachent à l'ombre. Ils sont actifs sur les plantes par temps nuageux ou pluvieux. Dégâts plus importants en sol argileux.

Types de ravage : Les limaces se nourrissent des feuilles. Elles seront rongées et trouées sur les bords. Tubercules et fruits rongés et percés de galeries.

Plantes vulnérables : Un grand nombre de plantes potagères. Ils ont une préférence pour la laitue et le chou.

Quoi faire?

M	• Éviter les plantations trop denses, les excès d'humidité et les apports excessifs en matière organique (prévention). • Éviter les arrosages excessifs principalement le soir (prévention). • Confectionner des pièges : remplir des contenants d'un mélange de bière, de sucre et de levure à pâtisserie et l'enfouir au ras du sol. • Installer des barrières autour des plants; entourer la base des plants de : coquilles d'œufs broyées, chaux, phosphate de roche, cendre de bois, prêle séchée réduite en poudre ou sable grossier. • Les ramasser à la main tôt le matin ou en soirée. • Installer des planches de bois dans le jardin avec des tranches de pommes de terre sous celles-ci. Le lendemain matin, tuer les limaces dans le piège.
P	• Appliquer une macération d'ail et de piment fort, une décoction de feuilles de rhubarbe ou une macération de tabac, de tanaisie ou d'absinthe sur le sol pour les éloigner.
N	• Favoriser la présence de prédateurs naturels comme le merle, l'étourneau, l'araignée, le scolopendre, le crapaud et le carabe (prévention). • Planter des compagnes pour éloigner les limaces comme le thym, la sauge, le souci et le géranium (prévention).

Quoi faire?

M	• Enlever à la main les chenilles et les détruire. • Poser une toile flottante autour des plantes lors du vol des papillons.
P	• Bien fertiliser pour stimuler la levée et la croissance rapide des jeunes plants (prévention). • Appliquer du Bt (*Bacillus thuringiensis*). • Arroser avec une solution salée. • Appliquer une solution de tanaisie, de verveine, d'absinthe ou une macération d'ail ou de feuilles de tomates pour éloigner les papillons.
N	• Choisir des variétés de couleur rouge en cas d'infestation récurrente (prévention). • Faire du compagnonnage de plantes aromatiques telles la marjolaine, la sarriette, le thym et les tomates (prévention). • Favoriser les ennemis naturels comme les carabes, les cantharides, les staphylins . . .

Chrysomèle rayée du concombre

Description : 5 mm, jaune et noir.

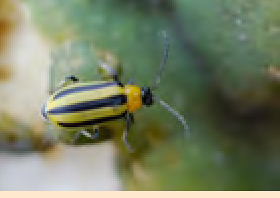
Localisation : Elles se logent dans les fleurs et font des trous sur l'ensemble de la plante.

Types de ravage : Elles mangent les feuilles, les tiges et les fleurs. Lors des infestations sévères, les feuilles s'apparentent à de la dentelle. Il y a des galles de cicatrisation sur les fruits grignotés. Des galeries peuvent être creusées à la base des racines par les larves.

Plantes vulnérables : Famille des cucurbitacées (concombre, courge, melon, citrouille, etc.) par temps sec et vent faible.

Quoi faire?

M	• Ramasser à la main les insectes adultes lors des premiers dommages et les noyer dans un contenant d'eau savonneuse. • Installer une toile flottante à partir du semis jusqu'à la production des fleurs (prévention).
P	• Pulvériser le plant d'une infusion de tanaisie pour éloigner les chrysomèles.
N	• Pratiquer la rotation. • Favoriser la présence de prédateurs naturels comme les carabes et les oiseaux. • Associer aux plantes hôtes des plantes compagnes comme le tagète, le radis ou le brocoli (prévention).



Si vous voyez d'autres insectes dans votre potager, consultez un livre de référence sur les insectes ravageurs et le suivi phytosanitaire.

Pourriture apicale

Description : Il s'agit d'une tache noirâtre dont les tissus durcissent avec le temps et prennent une apparence de cuir. Cela provoque le noircissement interne du fruit.

Localisation : Surtout sur les premiers fruits à mûrir et à la base de ceux-ci.

Plantes vulnérables : Tomates, poivrons, etc.

Conditions favorables : Les sols sablonneux ayant un pH inférieur à 6,5. L'excès ou le manque d'eau. Température élevée qui provoque une croissance rapide des fruits. Carence en calcium, bore, potassium ou magnésium. Excès d'azote, de potassium et de magnésium. Salinité élevée. Enracinement superficiel. Sol compacté. Taille exagérée. Racines abîmées.

Quoi faire?

M	• Arroser régulièrement en fonction des besoins de la plante (prévention). • Éviter de sarcler près des plants lors de la floraison (prévention). • Enlever les fruits atteints.
P	• Fournir une fertilisation équilibrée selon l'analyse du sol (prévention). • Maintenir le pH du sol à plus de 6,5 (prévention). • Appliquer du calcium toutes les semaines durant trois semaines. • Faire tremper environ 200 ml de cendre de bois dans un litre d'eau durant 36 heures et arroser au pied des plants. • En début de saison, mélanger de la chaux dolomitique au terreau de plantation (1 tasse de chaux pour 25 litres de terreau).
N	• Appliquer un paillis pour mieux réguler l'humidité du sol lors des périodes sèches (prévention).

Les maladies

Elles peuvent être causées pas des champignons (maladies fongiques) ou des virus. Les blessures sur les végétaux causées par les insectes ou d'autres facteurs comme un arrosage excessif, une mauvaise taille ou encore des conditions météorologiques défavorables (vent, etc.) sont des portes ouvertes aux maladies.

Rouille

Description : Champignon causant l'apparition de pustules orange de 2 mm devenant par la suite brun rougeâtre ou noirâtre. Cela cause aussi le jaunissement, le flétrissement et la chute prématurée des feuilles.

Localisation : Surtout sur les feuilles et sur la tige.

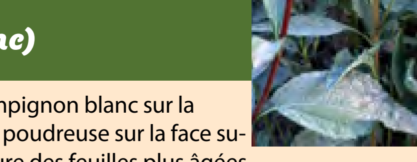
Plantes vulnérables : Haricots, asperges, pois, menthe, poireaux, etc.

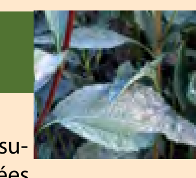
Conditions favorables : Température entre 16 et 24 degrés. Temps humide. Plants humides ou mouillés durant 10 à 18 heures. Jours longs. Jeunes pousses.

Quoi faire?

M	• Éviter d'arroser le feuillage et de cueillir les légumes lorsque le feuillage est humide (prévention). • Éliminer les débris végétaux. • Couper les premières feuilles atteintes lorsque le feuillage est sec.
P	• Appliquer une solution de soufre ou une solution de sulfate de cuivre à 3 % tous les 7 à 10 jours sous les feuilles et les parties atteintes. • Pulvériser une décoction de prêle.
N	• Appliquer du paillis (prévention). • Faire des rotations de culture (prévention). • Varier les dates de semis et respecter les distances de plantation (prévention). • Favoriser la circulation de l'air (prévention).

Oïdium (blanc)









Description : Champignon blanc sur la feuille d'apparence poudreuse sur la face supérieure ou inférieure des feuilles plus âgées et les tiges. Des taches jaune pâle précèdent leur apparition.

Localisation : Sur le feuillage.

Plantes vulnérables : Cantaloups, concombres, melons, endives, laitues, aubergines, poivrons, tomates, concombres, fraisiers, etc.

Conditions favorables : Température entre 23 et 26 degrés. Humidité entre 50 à 90 %. La pluie entrave sa progression.

Quoi faire?

M	• Arroser le matin et laisser sécher entre les arrosages (prévention). • Enlever les résidus de culture (prévention). • Enlever les feuilles atteintes. • Vaporiser abondamment avec de l'eau le dessus et le dessous des feuilles chaque semaine.
P	• Éviter l'excès d'azote (prévention). • Utiliser la décoction de prêle (prévention). • Appliquer une solution de bicarbonate de soude tous les 3 ou 4 jours.
N	• Respecter l'espacement des plantes (prévention).

Alternariose de la tomate

Description : Champignon provoquant des taches brunes à anneaux concentriques sur les feuilles; il y a jaunissement des feuilles entre les lésions.

Localisation : Sur le feuillage.

Plantes vulnérables : Aubergines, poivrons, pommes de terre et tomates.

Conditions favorables : Température entre 18 et 25 degrés. La pluie. Une fertilisation inadéquate. Une forte productivité.

Quoi faire?

M	• Tailler avec précaution les gourmands (prévention). • Éviter d'éclabousser les plants de terre lors de l'arrosage (prévention). • Éliminer tous les débris de culture. • Enlever les feuilles et les fruits atteints.
P	• Pulvériser les plants avec une solution de bicarbonate de soude ou de peroxyde d'hydrogène.
N	• Utiliser des semences ou des jeunes plants sains (prévention). • Mettre des tuteurs et du paillis aux plants (prévention). • Faire une rotation aux 3 à 4 ans (prévention).



La fertilisation biologique

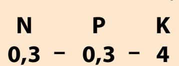
Nourrir le sol pour alimenter les plantes . . .

Les végétaux ont besoin d'éléments nutritifs afin de bien croître. Ils se nourrissent notamment en absorbant les minéraux présents dans le sol. L'une des grandes règles de la fertilisation est celle de la restitution, c'est-à-dire que pour maintenir la bonne quantité d'éléments nutritifs du sol, il faut remplacer ceux qui ont été prélevés lors de la dernière culture.

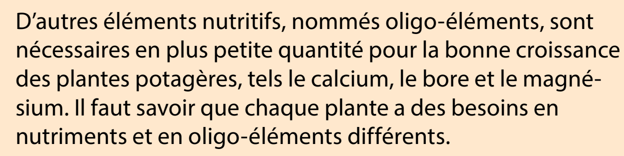
Voici les trois éléments principaux à la fertilisation des plantes :

- **l'azote (N)** favorise la croissance du feuillage;
- **le phosphore (P)** favorise l'enracinement et la floraison ;
- **le potassium (K)** favorise la maturation des fruits et la résistance au gel et aux ravageurs.

Sur l'ensemble des emballages d'engrais, on retrouve ces trois lettres accompagnées de trois chiffres. Ces derniers représentent le pourcentage de chacun des éléments contenus dans le produit. Par exemple :



N P K
0,3 – 0,3 – 4



D'autres éléments nutritifs, nommés oligo-éléments, sont nécessaires en plus petite quantité pour la bonne croissance des plantes potagères, tels le calcium, le bore et le magnésium. Il faut savoir que chaque plante a des besoins en nutriments et en oligo-éléments différents.

Le régime de fertilisation doit répondre aux besoins changeants des plantes au fil de la saison et selon le développement de la plante, de la formation des racines jusqu'à la maturation des fruits.

Consultez votre livre de référence de jardinage pour connaître les besoins spécifiques des plantes et quand les fertiliser au cours de la saison.

Illustrations : Robin Clugston



Les plantes gourmandes

Les plantes à fruits telles que les tomates, aubergines, poivrons, courges et concombres sont plus exigeantes en éléments nutritifs.

Les fines herbes, laitues, radis et carottes sont des plantes moins exigeantes en ce qui a trait aux nutriments.

Engrais biologiques vs engrais chimiques

Il existe sur le marché une quantité surprenante d'engrais. Certains sont produits par des transformations chimiques. D'autres sont issus d'éléments naturels et ont uniquement subi des transformations physiques (broyage, traitement thermique . . .).

Les engrais chimiques sont connus pour avoir des impacts dommageables sur l'environnement et la santé. De plus, Montréal, comme plusieurs autres villes, interdit l'utilisation de pesticides. Nous vous présentons des solutions pour fertiliser votre potager de façon biologique.

Application

Il existe trois façons d'appliquer les fertilisants :

Vaporisation foliaire : Une fois la solution fertilisante dans le vaporisateur, il faut l'appliquer au feuillage. Cette méthode permet une absorption rapide des nutriments.
Arrosage au sol : À l'aide d'un arrosoir rempli de solution fertilisante, aspergez l'engrais au sol à proximité des plantes.
Incorporation au sol : Pour les fertilisants insolubles, il faut simplement les répandre et les mélanger au sol.

Les emballages de fertilisants fournissent toutes les instructions sur la méthode d'application et les doses recommandées.

Les produits recommandés

Le compost (composition variable selon le niveau de décomposition):
Matières organiques décomposées à incorporer au sol.
Il équilibre le pH, fournit les éléments essentiels au sol, contribue à la bonne composition du sol (aération, drainage et rétention de l'eau) et favorise l'activité biologique du sol.

La farine de crabe (4,5-5,5-0,2)
Résidus de crustacés broyés et vendus sous forme de poudre à incorporer au niveau des racines en début de culture.
Elle est particulièrement riche en calcium (15 à 18 %) et contient aussi du fer, du bore, du cuivre, du magnésium, du manganèse et du zinc.

Les algues liquides (1-0,2-2)
Concentré d'algues sous forme liquide à diluer dans l'eau applicable par arrosage au sol ou par vaporisation foliaire.
Elles sont riches en potassium et en divers oligo-éléments.

L'émulsion de poisson (5-2-1)
Concentré de poisson et de déchets de poissons sous forme de concentré liquide à diluer dans l'eau et à utiliser en vaporisation foliaire.
Elle contient aussi : calcium, magnésium, fer, manganèse, zinc, sodium, bore, aluminium et d'autres éléments en plus petite quantité.

Le fumier de poule (4-6-8)
Engrais granulaire composé de fumier de poule à incorporer à la surface. Il se dissout graduellement au contact de l'eau.
Il est riche en calcium et divers nutriments. Il joue un rôle important dans l'équilibre de la structure et de la vie des organismes vivant dans le sol.

Les purins (selon le type de purin)
Liquide extrait de la macération ou de l'infusion de végétaux (pissenlits, orties, gourmands des plants de tomates, etc.) applicable par arrosage au sol ou par vaporisation foliaire.
Les purins éliminent et éloignent les insectes et champignons parasites, stimulent les mécanismes de défense naturelle des plantes (résistance aux maladies et aux parasites) et fournissent les éléments nutritifs nécessaires au développement des plantes potagères.
Vous pouvez trouver plusieurs recettes de purins sur ce site : **www.terrevivante.org/420-purins-et-decoctions-quelles-plantes-pour-quels-usages-.htm.**

Carences nutritives

Lorsque les plantes reçoivent trop de fertilisants ou encore n'ont pas les nutriments nécessaires à leur croissance, elles présentent des excès ou encore des carences en éléments nutritifs. Certains symptômes pour les principaux éléments nutritifs vous sont présentés :

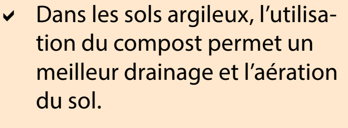
	Azote	Phosphore	Potassium
Carence	Jaunissement uniforme de la feuille Jaunissement des vieilles feuilles Hauteur réduite de la plante Amincissement des feuilles Ralentissement de la croissance	Coloration pourpre ou rouge de la face inférieure des feuilles et de la tige Coloration vert foncé des feuilles et apparition de taches bronze sur les jeunes feuilles Chute prématurée des feuilles Les bourgeons latéraux demeurent dormants ou avortent	Jaunissement, puis brunissement de la base et de la pointe des feuilles Déformations ou ralentissement de la croissance Perte de turgescence Enroulement de la marge des feuilles vers l'intérieur
Excès	Croissance accélérée du feuillage au détriment des fleurs et des fruits Allongement et affaiblissement de la tige Ramollissement et distension des tissus Accroissement de la sensibilité aux pucerons	Jaunissement généralisé des feuilles Brunissement des extrémités Risque de carence en azote, en potassium ou en zinc Les végétaux prennent une saveur amère	Pas de symptômes précis Peut causer une carence en calcium et en magnésium Jaunissement de la tige

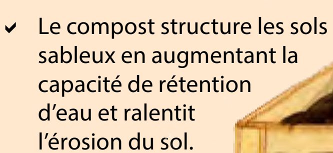


Le compost de jardin

Pourquoi composter?

- Le compostage permet la décomposition de matières organiques grâce à l'activité de micro-organismes, afin d'obtenir un engrais de qualité.
- Le compost élimine les toxines, équilibre le pH et favorise le drainage du sol.
- Le compost libère des éléments nutritifs et favorise l'activité biologique du sol nécessaire aux plantes potagères.
- Dans les sols argileux, l'utilisation du compost permet un meilleur drainage et l'aération du sol.
- Le compost structure les sols sableux en augmentant la capacité de rétention d'eau et ralentit l'érosion du sol.





4 cm

Illustrations : Robin Clugston

Alternatives



Comment procéder?

Choisir et installer le composteur

La boîte doit posséder deux ouvertures :

- **sur le dessus :** pour y introduire les matières à composter;
- **au niveau du sol :** pour récolter le compost mûr.

La trappe du dessus doit être assez grande et d'une hauteur adéquate pour permettre de remuer le compost à la fourche ou à l'aide d'un bâton.

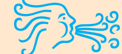
Il doit y avoir des trous d'aération suffisamment gros et en assez grande quantité pour permettre la pénétration de l'air, mais pas trop afin d'éviter le dessèchement (environ 4 cm de diamètre).

Le couvercle est indispensable pour limiter l'évaporation et l'excès d'humidité.

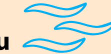
Le composteur peut être placé directement sur la terre battue, dans un endroit légèrement ombragé, abrité du vent et facile d'accès.

Air, eau et matière organique :
un trio qui assure la réussite du compost

Ces trois éléments sont à la base d'un bon compostage.

1 Air  

Les micro-organismes qui assurent la décomposition ont besoin d'air pour travailler. Pour un bon compostage, il est essentiel de brasser, de mélanger et d'alterner les catégories de matières organiques pour faciliter l'aération et empêcher le pourrissement.

2 Eau 

Les matières organiques ont besoin d'humidité pour se décomposer. Il faut vérifier fréquemment le taux d'humidité du compost; il doit être ni trop humide, ni trop sec.

Pour vérifier le taux d'humidité : prenez-en une poignée et pressez-le, il ne doit pas y avoir d'écoulement d'eau, et il devrait **tenir ensemble** pour former une boule.

À l'automne, faites des réserves de feuilles mortes (matière brune) en vue de l'année suivante.

3 Matières organiques

Il faut deux parts de matière brune pour une part de matière verte.

Matière brune (carbone)	Matière verte (azote)
Feuilles mortes déchiquetées	Résidus de fruits et de légumes
Paille	Restes de pain, pâtes alimentaires, céréales et légumineuses
Paillis non traité	Marc de café et filtres non blanchis
Brindilles et branches déchiquetées	Sachets et résidus de thé et tisane
Papier journal (encre noire)	Résidus de jardin (fleurs fanées, rognures de gazon, feuilles, etc.)
Carton (non traité)	Cheveux et poils d'animaux
Feuilles	Coquilles d'œufs broyées
Copeaux et sciure de bois	

Matières interdites pour le compostage domestique :

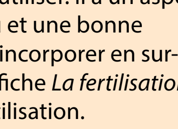
- Produits laitiers, viande, poisson et os;
- Huile et matières grasses;
- Plantes malades ou infectées et mauvaises herbes en graine;
- Litière d'animaux.

Matières à éviter :

- Plantes et mauvaises herbes en graine;
- Plantes traitées avec des pesticides.



Après 4 à 12 mois, le compost est prêt à utiliser. Il a un aspect de terre fraîche, uniforme, sans morceau et une bonne odeur de sous-bois. Vous pouvez alors l'incorporer en surface de votre potager. Référez-vous à la fiche *La fertilisation biologique* pour en savoir plus sur son utilisation.







La fermeture du potager

Le mois d'octobre est déjà commencé, les dernières récoltes ont été effectuées. La saison de jardinage est presque terminée. Pour repartir du bon pied au printemps prochain, une fermeture adéquate est nécessaire.



En pleine terre



1. Déterrez tous les végétaux et mettez-les au compost s'ils ne sont pas en graine ou malades. *Laissez les vivaces en terre (ex. : ciboulette, origan, fraises, etc.).*
2. Retirez les tuteurs et entreposez-les.
3. Remuez la terre.
4. Plantez les bulbes et semences d'hiver.
5. Recouvrez le sol de feuilles mortes ou d'un autre type de couvre-sol.



En bacs

1. Si vous utilisez une jardinière à réserve d'eau, une fois les récoltes terminées, cessez de remplir la réserve. Lorsqu'elle se sera épuisée, les plantes deviendront asséchées par le manque d'eau et le changement de saison.
2. Une fois les plantes asséchées, coupez les plantes au ras du sol et incorporez les résidus dans votre composteur. *Ne mettez pas les plantes malades ou en graine dans le compost.*
3. Retirez les tuteurs et entreposez-les.
4. Remuez la terre.
5. Si vous utilisez une jardinière à réserve d'eau, videz complètement le réservoir d'eau.
6. Couvrez d'une bâche en plastique.



Pour les passionnés

La saison de jardinage ne s'arrête pas en octobre, il existe plusieurs légumes adaptés aux températures fraîches et à la diminution du temps d'ensoleillement.

Certaines variétés de choux résistent au froid avec un traitement spécial.

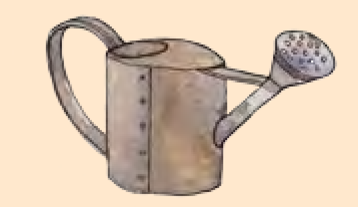
Les épinards et la bette à carde résistent aux températures froides.

L'ail, le blé d'hiver et les fleurs à bulbes se plantent à l'automne; de cette façon, l'enracinement se fera avant l'arrivée de l'hiver. Ensuite, les germinations bien enracinées seront en dormance jusqu'au printemps pour une récolte hâtive.



Pour allonger la période de croissance et protéger votre potager du gel

- Fabriquez une couche froide, une boîte en bois avec un couvercle transparent provoquant un effet de serre autour des plantes.
- Protégez vos plantes vulnérables du gel en les couvrant complètement d'un drap, par exemple. Il est important de le retirer le jour suivant pour que les plantes captent la chaleur et la lumière du jour.
- Cueillez vos fruits et légumes et gardez-les à l'intérieur afin d'achever leur maturation comme pour les melons, piments, poivrons, tomates, cerises de terre, etc.
- Transplantez vos plantes à l'intérieur; vous devrez par contre vous munir d'une lampe de culture et faire bien attention, car plusieurs plantes sont sensibles aux chocs thermiques.



Illustrations : Robin Clugston



Chapitre 8 Manon

Les récoltes





MANON LÉPINE s'est intéressée à la mise en conserve des aliments et à leur transformation alors qu'elle n'était encore qu'une étudiante en biotechnologie. Elle voulait manger de bonnes gelées et confitures, mais ne pouvait payer le prix élevé des confitures artisanales, alors elle a choisi de les faire elle-même. Consciente de ce qui pouvait être fait en laboratoire en tant que modification « du vivant » et aussi de tout ce savoir-faire qui se perdait dans les cuisines de nos chaumières, Manon s'est petit à petit intéressée à ce savoir-faire autrefois commun, mais délaissé au profit de la spécialisation d'une société de service et de consommation. Elle s'est permis de regarder ce savoir-faire, que certains qualifient d'ancestral, autant avec ses yeux de scientifique qu'avec ses yeux de cuisinière, de ménagère que d'être humain. L'idée de s'approprier ce savoir-faire afin de le conserver et de le transmettre à son tour lui est venue tout à fait naturellement. Avec le temps, des enfants se sont ajoutés à sa vie. Elle a donc choisi de délaisser le boulot, afin d'être auprès de sa famille, sans pour autant laisser derrière elle ses connaissances acquises lors de ses études et sur le marché du travail.

Depuis, elle s'active pour elle-même, sa famille et les gens autour d'elle, grâce à la mise en conserve et à la transformation des aliments à la maison. Malgré tout, Manon demeure active dans le monde contemporain, puisque l'ère Internet rend possibles les échanges d'informations, d'expériences et de connaissances par les blogues et les forums de discussion, lui permettant également de voyager d'une culture à l'autre, de faire le tour de la planète tout en demeurant sur son petit bout de terre à préserver...



Pendant ce temps chez Josée et Michel...



LORSQUE NOUS REPENSONS à cet été 2012, le mot nous venant à l'esprit est « abondance ». En effet, nous avons bénéficié de la générosité de la nature en beaux légumes tout au long de l'été, et ce, jusque tard à l'automne. Puisque nous n'en étions qu'à notre première année de jardinage, cette abondance était pour nous toute nouvelle, et cela nous amenait à cuisiner différemment et, de ce fait, de manger beaucoup plus de légumes que nous le faisions auparavant. Malgré nos récoltes quotidiennes importantes, notre potager nous paraissait toujours aussi fourni en légumes, ce qui nous permettait de partager avec notre entourage et de penser à en conserver pour l'hiver. Notre méthode de conservation privilégiée est la mise en conserve, aussi appelée le « cannage ».

Depuis quelques années, nous pratiquons la conservation des légumes et des viandes par stérilisation à l'autoclave. Nous nous sommes procuré un autoclave de marque All American d'occasion et, chaque année, à l'automne, nous passons de nombreuses heures à nous monter un inventaire de cannages. Parfois, l'enthousiasme des économies réalisées par cette activité aidant, nos tablettes à cannages sont quasi dignes d'un bunker de survie en cas de guerre nucléaire!

Nous avions fait nos classes grâce à Vincent le canneux, Vincent Rivard de son vrai nom, le généreux auteur du blogue « Recettes de conserves maison ». Son site, sans contredit la meilleure référence au monde sur le sujet, est littéralement un monument au cannage, rien de moins. Au fil des ans, une autre experte en cannage est venue prêter main-forte à Vincent; il s'agit de Manon Lépine, de l'enrichissant blogue « Savoir-faire à conserver ». Ces dernières années, ces deux passionnés et émérites blogueurs ont créé un forum sur le cannage.

Ce qui est particulier avec le cannage des légumes et des viandes, c'est qu'il requiert un traitement spécial à la chaleur que l'on ne peut obtenir qu'avec un autoclave. Sans être d'une extrême difficulté, cette activité demande néanmoins un certain savoir-faire, et toute une série de procédures qu'il faut respecter, sans quoi il y a danger pour la santé. Ce fait est connu depuis fort longtemps, et je l'ai même récemment relevé dans une publication datant de 1944 sur les Jardins de la victoire.

Lorsque les gens nous rendaient visite dans notre potager et qu'ils nous demandaient ce que l'on ferait avec tous ces légumes, on leur assurait que rien ne serait gaspillé, car nos surplus seraient

conservés grâce au cannage. C'était alors pour nous l'occasion d'aborder le sujet avec eux, dans le but de les sensibiliser quant aux risques pour la santé si les pratiques de cannage sont mauvaises. Nous le faisions, car nous avions malheureusement constaté par le passé que peu, ou sinon personne de notre entourage ne connaissait la nécessité d'utiliser un autoclave pour effectuer certains cannages. Encore cet été, parmi tous les visiteurs du potager urbain, nous n'avons rencontré qu'une seule personne qui connaissait le cannage à l'autoclave. Cette personne nous a avoué avoir beaucoup de difficulté à faire de l'éducation à ce niveau autour d'elle, car les gens relataient que cela était une tradition familiale que de faire, par exemple, du cannage de sauce à spaghetti dans l'eau bouillante ou dans le four. Pour notre part, nous avons senti parfois beaucoup d'émotivité chez certaines personnes quant il s'agit de remettre en question cette pratique souvent transmise de génération en génération, malgré ses dangers connus et prouvés.



Loin d'être réservée à la fin
de la saison, la conservation des
végétaux p… potager se
fait tout a… saison, au
moment où… abondance
de végétaux pour nos capacités à
les consommer à l'état frais, sans

© Manon Lépine

La conservation des récoltes

Par Manon Lépine

C'EST BIEN BEAU faire un potager urbain, mais... quand on demeure au Québec, il faut composer avec l'hiver. Bon an, mal an, nous avons un hiver généralement rigoureux, qui nous tombe dessus et qui dure de trois à quatre mois. À cette période, on songe plutôt à planifier notre prochain potager, à nos semis... mais il est beaucoup mieux d'y penser avec le ventre plein!

Quoi de mieux pour se remplir la bedon qu'une bonne sauce tomate qu'on aura mise en conserve au moment des récoltes pour faire notre sauce à spaghetti, qu'un bon potage de légumes du jardin? Les avantages sont multiples.

Pour n'en nommer que quelques-uns, mentionnons que l'on connaît la provenance de nos végétaux, ces derniers sont locaux, mûris à point et cueillis au moment où ils contiennent un maximum de vitamines et de nutriments. Ils seront aussi le reflet de notre potager, à savoir bio, sans utilisation de pesticides et d'herbicides si c'est notre choix, et de tout ce qu'on aura décidé de faire dans notre potager. Le potager devient alors un vrai trésor qu'on se doit de protéger et de mettre en valeur au-delà de la saison où il produit des végétaux en quantité! D'autant plus qu'on y aura probablement mis beaucoup de temps à dorloter et à chouchouter ce dernier pour qu'il produise abondamment tout au long de la saison.

L'ABONDANCE AU POTAGER

Certains diront, et ils n'ont pas tort, qu'on peut partager nos surplus avec parents, amis, voisins, passants... Ceci est bien vrai, souhaitable et même profitable! Mais il arrive quand même un certain point où même parents, voisins et amis sont aussi rassasiés! Et puis, il n'est quand même pas bête de songer à notre bedaine pour la saison morte qu'est l'hiver. C'est alors le temps de conserver notre récolte. Plusieurs options s'offrent à nous, dont la fameuse mise en conserve maison. Et puis ce qu'il y a de bien avec les conserves maison, c'est qu'on peut continuer à les partager avec parents, voisins et amis une fois l'hiver bien installé.

Personnellement, je ne possède pas un grand potager, mais j'adore transformer, conserver et manger des produits locaux tout au long de l'année. J'ai la chance d'être entourée de jardiniers qui ont un potager produisant souvent trop pour leurs propres besoins, même après avoir mis en conserve de bonnes quantités pour eux-mêmes. C'est grâce à plusieurs jardiniers amateurs et moins amateurs que je constitue une bonne proportion de ma réserve de nourriture hivernale.

Le potager est donc également le cœur d'un réseau d'échange amical, humain et social entre la nature, mes voisins, mes amis et moi. De mon côté, je peux offrir du temps et des idées pour récolter et transformer le trop-plein de végétaux à gérer pour mes amis qui, eux, finissent par manquer de temps ou d'intérêt pour cet aspect. Ils sont heureux de partager et de mon côté, je suis heureuse de pouvoir leur faire profiter encore plus des trésors cachés dans leur potager. Car des trésors, il y en a tout plein, il suffit d'ouvrir les yeux et d'être créatif! Pour qui est habile à transformer, il est possible de convertir les concombres et les courgettes en délicieuse relish, les tomates en savoureux ketchup, salsa, sauce tomate ou sauce à cuisson pour la viande, les aubergines en baba ganouj alléchant, les céleris, poivrons et poireaux en excellents


© Manon Lépine

potages et les piments forts en sauce bien relevée! L'armoire ainsi garnie, nul besoin de s'approvisionner au supermarché! Si vous ne vous sentez pas habile à transformer vos trésors, profitez de votre ressource potagère pour construire un réseau d'entraide et d'échange. Si vous ouvrez l'œil et tendez l'oreille, il est possible que vous découvriez des gens comme moi dans votre entourage. C'est toujours gratifiant, chacun contribuant avec ses forces et son talent à mettre en lumière ce trésor caché dans le potager. Et les pots de verre deviennent alors un écrin pour les joyaux du potager...

Loin d'être réservée à la fin de la saison, la conservation des végétaux produits au potager se fait tout au long de la saison, au moment où il y a trop de végétaux pour notre capacité à les consommer à l'état frais, sans les gaspiller. Le temps des asperges se situe en début de saison, entre la fête des Mères et la fête des Pères. Les courgettes seront déjà abondantes en mi-saison et la récolte de tomates battra son plein pendant la rentrée scolaire. Quant aux légumes-racines et à ceux de la famille du chou, ils pourront attendre malgré un certain gel. Conserver les aliments peut être fait selon diverses méthodes : cela passe de la congélation à la déshydratation, au salage, en passant par les divers types de fermentation ainsi que la mise en conserve maison. Certains légumes, tels les courges, les oignons et les pommes de terre peuvent même être entreposés sur des tablettes, tout simplement à température ambiante ou légèrement plus basse. N'oubliez pas : *le potager est un trésor qu'il faut savoir exploiter au-delà de la saison où il produit, il peut être profitable jusqu'à la prochaine saison à l'aide de la conservation.*

LA CONGÉLATION

Souvent, lorsqu'il y a abondance au potager, la première méthode à laquelle on songera est la congélation. Plusieurs profiteront de l'occasion

pour remplir leur congélateur avec leurs surplus de légumes provenant du potager. C'est une bonne idée pour nombre de végétaux; toutefois, cette méthode présente quand même certaines limites. Ce n'est pas tout le monde qui dispose d'un gros congélateur coffre dans sa maison ou son appartement, et le compartiment congélateur d'un réfrigérateur est plutôt limité et inadéquat pour la conservation de longue durée. De plus, il est souvent plus pratique de réserver cet espace pour la viande. Et puis, même quand on dispose d'un gros congélateur, ce dernier se remplit vite et il faut alors songer à une autre méthode pour conserver et préserver nos surplus de végétaux provenant du potager par nos bons soins. La mise en conserve s'avère souvent être une solution à ce problème de manque d'espace pour la congélation. Néanmoins, certains légumes méritent leur place au congélateur plutôt que dans un pot de conserve. Je songe ici aux asperges entières et à la fleurette d'ail, entre autres, ainsi qu'à une portion des haricots ou des pois mange-tout...

LA DÉSHYDRATATION

La déshydratation, bien qu'elle soit intéressante, est souvent difficile à réaliser en grande quantité, faute d'espace et d'équipement adéquat pour l'effectuer. Notre climat automnal est généralement trop humide et le nombre d'heures d'ensoleillement quotidien trop faible pour donner de bons résultats pour faire du séchage au soleil avec des tomates ou d'autres végétaux. La déshydratation sera souvent réservée aux herbes qu'on pourra placer dans un sac de papier et suspendre dans un endroit aéré pour les faire sécher. Il en est de même pour les piments à chair fine, qui sèchent rapidement et dont la chair devient mince comme une feuille de papier. Sinon, il faudra se procurer un déshydrateur, un appareil souvent bruyant, qui sera quand même relativement petit et limité, mais qui permettra de produire des fruits séchés ou des morceaux de tomate ou autres végétaux. Malgré cela, ce n'est pas une méthode optimale pour traiter une grande quantité de végétaux, puisqu'il faut souvent compter plusieurs heures de déshydratation à basse température. Par exemple, si on veut faire des framboises séchées, il faut compter entre 10 et 20 heures selon la grosseur des fruits. Ce temps limite lui aussi la quantité de végétaux pouvant être ainsi traitée. La beauté d'avoir son potager, c'est qu'on peut tout au long de la saison déshydrater une partie de notre récolte chaque jour, au fur et à mesure que l'espace se libère dans l'appareil et qu'on a d'autres végétaux à y déposer. On peut ainsi se constituer une belle sélection et une collection d'herbes et d'épices pour peu qu'on ait un moulin à café pour moudre certains végétaux déshydratés (poudre d'oignon, poudre d'ail, chili broyé, poudre de poivron, poudre de framboise, etc.).





LA MISE EN CONSERVE

© Manon Lépine



© Manon Lépine

Une fois le congélateur déjà bien rempli et devant l'impossibilité de tout déshydrater, on se tournera alors vers la *mise en conserve*. Au début, on songera rapidement aux confitures maison, aux marinades comme celles de grand-maman, aux classiques de betteraves marinées ou au ketchup aux fruits, et à la fameuse sauce tomate maison. Autant de produits qui peuvent être réalisés à l'aide d'une marmite d'eau bouillante. Mais même cette méthode peut nous être inconnue si l'on n'a pas vu quelqu'un de notre famille ou de notre entourage l'utiliser. Malheureusement, ceci devient la norme dans notre société industrialisée, où l'on se procure presque tout déjà préparé et conditionné au supermarché, une fois par semaine ou même plus régulièrement. Souvent, on ne sait même pas faire la différence entre « mettre des aliments dans des pots » et faire une conserve maison sécuritaire, qui pourra demeurer sur une tablette à la température ambiante sans problème de salubrité ou de santé. Il faut alors se réapproprier un certain savoir-faire qui se perd avec le temps et les générations dans notre société industrialisée.

On doit la méthode ou la procédure de la mise en conserve à un Français, Nicolas Appert. En 1810, il publie *Le livre de tous les ménages, ou l'art de conserver, pendant plusieurs années, toutes les substances animales et végétales* (Livre de Nicolas Appert, première édition en 1810). En quoi consiste la méthode de monsieur Appert? Il s'agit tout simplement de mettre les aliments dans un contenant, de bien fermer ce contenant et ensuite de lui faire subir un traitement de chaleur d'un temps prescrit qui empêchera la nourriture de se « gâter ». À l'époque, il s'agit d'une innovation fort appréciée, car c'est la première et la seule méthode publiée qui permet de ne pas altérer le produit en lui ajoutant un ingrédient (sel, sucre) servant à la conservation et qui altère texture et goût. Cette méthode permet aussi d'éviter de transformer tous les aliments par des processus de fermentation où le produit se retrouve encore une fois altéré/transformé (choucroute, alcool, vinaigre, yogourt). Si par hasard la mise en conserve à la marmite nous est déjà familière, très peu auront déjà vu ou même entendu parler de la mise en conserve sous pression à l'aide d'un autoclave domestique. Pourtant, l'autoclave domestique n'est pas vraiment nouveau. En 1831, la parution de la quatrième édition du livre d'Appert est revue et augmentée, et il y parle déjà de l'autoclave (4e édition du livre d'Appert).

Comment et pourquoi le traitement à la chaleur des aliments mis en pots permet-il de préserver les aliments? Au départ, monsieur Appert lui-même ne savait pas trop pourquoi, mais il avait observé que cela empêchait la nourriture de se détériorer. La nourriture gardait





principalement le goût et la texture de l'aliment cuit en saison, évidemment ici il ne s'agit pas d'aliments crus. La réponse à cette question vint plus tard avec Louis Pasteur (référence Wikipédia : Les maladies du vin et la pasteurisation, Études sur le vin ses maladies causes qui les provoquent procédés nouveaux pour le conserver et le vieillir). Le traitement de chaleur tue et inactive les microorganismes présents dans les aliments enfermés dans le pot. Le pot étant fermé hermétiquement, aucune contamination par l'air n'est permise, et le produit peut rester stable pendant de nombreux mois ou années sur une tablette à température de la pièce.

Mais alors, pourquoi utiliser deux marmites différentes pour la mise en conserve? Pourquoi la marmite à l'eau bouillante ou la marmite sous pression (autoclave domestique)? Laquelle choisir? Quand et pourquoi? A-t-on besoin des deux pour conserver les végétaux produits au potager? Autant de questions légitimes pour qui commence la mise en conserve maison.

Botulisme : attention danger

Mentionnons d'abord qu'il y a différents microorganismes vivants dans et sur la nourriture. Si, parmi ces microorganismes, certains sont bénéfiques pour la santé ou utiles en transformation alimentaire (les différents ferments lactiques, ferment alcooliques, levure à pain) (Fermented fruits and vegetables. A global perspective), d'autres sont pathogènes pour l'humain, c'est-à-dire qu'ils rendent malade ou détériorent les aliments à un point tel qu'ils ne sont plus appétissants (visuel, texture, olfactif). Le traitement par la chaleur vise à éliminer les microorganismes pathogènes et ceux responsables de la détérioration des aliments. Le microorganisme pathogène le plus important à contrôler lors de la mise en conserve maison est le *Clostridium botulinum.* C'est la bactérie responsable du botulisme, une maladie qui, malheureusement, est généralement fatale pour l'humain ou qui peut entraîner des séquelles très graves (canning).

C'est principalement ce microorganisme qui dictera le choix de marmite à utiliser selon le type d'aliment ou de produit qu'on devra traiter.

Il est important de savoir que c'est une protéine hautement toxique pour l'humain, produite par *C. botulinum*, qui cause le botulisme ([*Botulinum* toxin: Bioweapon and magic drug]). La nourriture mise en conserve est un milieu nutritif parfait pour la multiplication de la bactérie si elle s'y retrouve, et la toxine pourra alors être produite. Si cette toxine est présente, elle est détruite par un traitement de chaleur approprié durant cinq minutes à une température de plus de 85 °C ([Agence de la santé publique du Canada, *Clostridium botulinum*]). Mais on ne désire pas toujours chauffer à fond les aliments ou végétaux contenus dans nos conserves; il ne faut pas que la toxine soit produite dans nos pots. Pour ce faire, il faut empêcher l'éclosion et la multiplication de la bactérie. Dans son cycle de vie, la bactérie *C. botulinum* peut prendre la forme de spores. C'est un peu comme un état de dormance en attendant des conditions de vie plus propices à la multiplication de la bactérie. Une spore, c'est un peu comme une graine ou une semence pour le potager, cela attend les conditions optimales pour germer, cela résiste au manque d'eau et à des températures assez élevées. En fait, les spores de *C. botulinum* ne sont même pas détruites à une température de 100 °C, température de l'eau dans une marmite d'eau bouillante. Il faut atteindre une température plus élevée pour détruire ces spores; une marmite à pression (autoclave domestique) nous permettra d'y arriver.

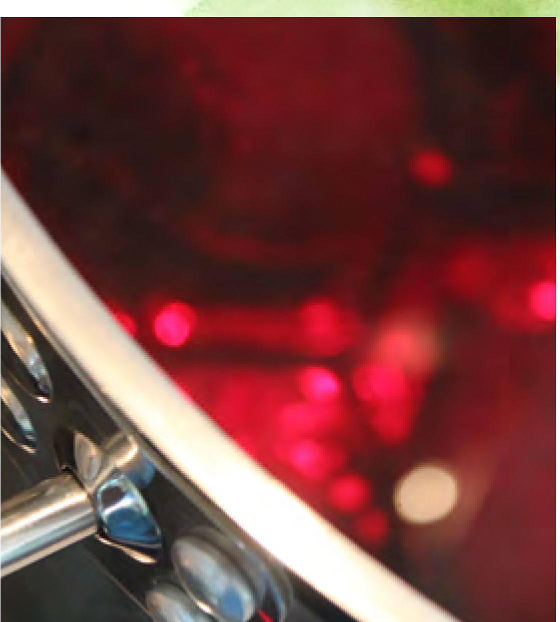


© Manon Lépine





© Manon Lépine



Eau bouillante ou autoclave?

Mais alors si les spores de *C. botulinum* ne sont pas éliminées à une température de 100 °C, comment se fait-il qu'on puisse faire des conserves maison sécuritaires avec une marmite à l'eau bouillante? C'est tout simplement parce que pour germer, les spores ont besoin de conditions favorables. Parmi ces conditions, il y a le niveau d'acidité, qu'on appelle le potentiel hydrogène (pH). Les spores de *C. botulinum* n'arrivent pas à germer dans un milieu ayant un pH de 4,6 ou plus acide. C'est ce paramètre qui déterminera si on doit utiliser une marmite à l'eau bouillante ou l'autoclave domestique pour traiter de façon sécuritaire nos aliments. En général, les fruits ont une acidité naturelle suffisante pour être traités à la marmite d'eau bouillante. Les légumes, par contre, ne sont généralement pas assez acides et on doit soit les acidifier (citron dans la sauce tomate, vinaigre dans les marinades) pour les traiter à la marmite d'eau bouillante, soit les garder nature et les traiter à l'autoclave.

Suivez le guide

Bien qu'il soit possible de déterminer soi-même le pH à la maison, il est plus sage et prudent, quand on commence dans la mise en conserve maison, de suivre des recettes éprouvées et sécuritaires. Pour le jardinier débutant dans la mise en conserve, il est possible de consulter le site Internet de Bernardin ou leur guide, facilement disponible dans presque tous les supermarchés, pour y trouver les recettes de base de la mise en conserve maison. Leur livre intitulé *Le grand livre des conserves* est plus complet et intéressant pour l'amateur de conserves confirmé. Au Canada, en français, Bernardin est la principale ressource fiable et sécuritaire. Ceux qui sont à l'aise avec l'anglais pourront consulter en ligne le guide du United States Department of Agriculture (USDA) : *Complete Guide to Home Canning*, 2009 revision.




© Manon Lépine


© Manon Lépine


© Manon Lépine


© Manon Lépine

Enfin, pour ceux qui aiment lire et interagir, il y a des gens qui se passionnent sur le domaine de la mise en conserve maison, et on retrouve tout un éventail de blogues anglophones sur le Web. Bien que plusieurs soient situés aux États-Unis, l'un d'eux est écrit par des Canadiens établis dans la région de Toronto. Il s'agit du blogue Well Preserved, animé par Dana Harrison et Joel MacCharles. Pour ma part, appréciant le travail colossal effectué par Vincent Rivard, dit « Vincent le canneux », avec son blogue Recettes de conserves maison, j'ai choisi de mettre mon grain de sel sur la blogosphère avec le blogue Savoir-faire à conserver, afin de lui donner la réplique et de mettre en commun expériences, recettes et observations, sans pour autant réinventer la roue écrite par Vincent sur son blogue. Après quelques années, nous avons décidé de créer ensemble le Forum des conserves maison afin d'avoir un espace Web qui favorise et met de l'avant les échanges et interactions entre passionnés de mise en conserve maison.

DES JOYAUX EN POT

Avec le temps, si c'est ce que l'on recherche, on apprend à conserver la quantité dont on a besoin pour couvrir nos besoins d'une année. On apprend aussi à créer des sauces et des produits qui permettent d'éviter les produits mis en vente par l'industrie pour la masse. La mise en conserve permet également de contrôler nos produits : ainsi, on peut réduire notre consommation de sel, de sucre, de sulfite, manger bio ou local toute l'année et pour tous les autres choix qu'on peut faire. Quand on fait soi-même ses conserves, on choisit ce que l'on mange tout au long de l'année. Quand on fait un potager, on choisit ce que l'on y fait pousser, et par ricochet ce que l'on mange. Quand on fait les deux, le potager et la mise en conserve, on réalise qu'il y a plusieurs contraintes et on apprend à apprécier ce que la nature et le travail nous donnent. Certaines années, la température favorise certains végétaux au détriment d'autres. Chaque année est différente et on doit composer avec cette réalité. Parfois, on choisira même quelques semences précisément pour nos besoins spécifiques et relatifs à la mise en conserve.

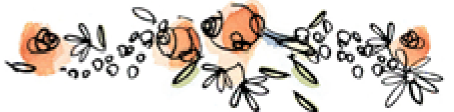
Le potager est un trésor composé d'une multitude de petits joyaux qu'il faut chérir, mettre en valeur et partager. Et comme le dit si bien mon ami Vincent le canneux : « *Rien ne sert de pourrir, il faut canner à temps* »!



Chapitre 9 Anne

Les vertus du potager





ANNE FOURNIER détient un baccalauréat en pharmacie de l'Université Laval à Québec. Elle est pharmacienne inscrite au tableau de l'Ordre des pharmaciens du Québec depuis 1986, et elle est également membre en règle du Pharmacy Examiners Board of Canada, accréditation obtenue la même année, après une formation supplémentaire.

Elle est pharmacienne-chef dans une succursale du Groupe Jean Coutu de Drummondville depuis 14 ans. Anne Fournier supervise une équipe d'une dizaine d'employés de laboratoire. Elle se distingue dans sa pratique par son intérêt particulier pour la prévention des maladies cardiovasculaires et pulmonaires. Madame Fournier a collaboré à quelques reprises à l'organisation de Journées de la santé avec des collègues pharmaciennes. Ces journées, organisées pour les retraités, avaient une visée éducative et comportaient des activités de dépistage (diabète, cholestérol et hypertension) et d'informations sur les différentes problématiques de santé les plus fréquemment rencontrées parmi cette population. Elle est passionnée par sa profession, puisqu'elle peut y jouer un rôle d'éducation et communiquer fréquemment avec les patients pour y parvenir. Son intérêt pour la phytothérapie lui est venu lorsque ses voisins ont introduit des plantes inusitées dans leur potager, plantes dont madame Fournier connaissait des vertus médicinales.



Pendant ce temps chez Josée et Michel...


© Jasmine Kabuya-Racine

QUELLE NE FUT PAS NOTRE SURPRISE de tomber sur le potager de la Maison-Blanche lors de nos recherches d'exemples au début de notre projet! Michelle et Barack Obama avaient décidé d'aménager le leur sur le terrain de cette célèbre demeure au début de leur mandat. Nous avions compris qu'ils avaient posé ce geste en grande partie pour donner l'exemple au peuple américain. En prime, sur leur site Internet, les Obama indiquaient le contenu de leur potager, le White House Kitchen Garden. À l'intérieur de celui-ci, on y retrouvait de nombreuses fleurs. C'est ainsi que nous avions découvert en fouillant un peu que, au-delà de l'esthétisme, les fleurs au potager servaient au compagnonnage.

La découverte de l'existence du potager de la Maison-Blanche nous a d'ailleurs aidés par la suite dans nos démarches de changement de règlements avec la ville de Drummondville. En effet, l'idée de ce fameux potager fut initialement amorcée par Roger Doiron, et c'est grâce à cette dernière mention que nous avions remarqué sur son propre site Internet que nous l'avons visité à nouveau un peu plus tard pour obtenir son aide.

À l'instar des Obama, nous avions aussi planté des fleurs dans notre potager pour des raisons de compagnonnage et d'esthétisme.

Toutefois, de temps à autre, alors qu'elle arpentait et explorait les allées de notre nouveau jardin, Anne, notre voisine pharmacienne, nous faisait découvrir différemment les fleurs et herbes que nous avions plantées. Anne nous a initiés aux vertus médicinales des fleurs, et nous avons appris que certaines d'entre elles étaient utilisées dans des produits pharmaceutiques, dont le *Calendula officinalis*, mieux connu sous le nom de souci. Cette fleur ne finissait plus de nous surprendre. Tout au long de l'été, nous avions l'impression de découvrir de nouvelles vertus ou utilisations de cette fleur, notamment de savoir qu'elle pouvait être utilisée pour foncer les beurres.

Plus d'une fois, nous avons convaincu des visiteurs de goûter quelques pétales orangés de cette fleur, tout en leur débitant ces informations nouvellement apprises. Nous devions sûrement être assez enthousiastes et convaincants dans nos propos, car de tout l'été, aucun visiteur n'a pu résister à ces offres de dégustations impromptues...



© White House Blog

Le White House Kitchen Garden, dans lequel on retrouve de nombreuses fleurs pour le compagnonnage.

Je vous ai composé ici un document
bref, sympathique et amusant afin
de vous fa re potager
sous un œil Vos plantes
peuvent en ourvues de
propriétés médicinales grâce aux
différents principes actifs qu'elle

© Jasmine Kabuya-Racine

L'apothicaire dans le potager

Par Anne Fournier

JE VOUS AI COMPOSÉ ici un document bref, sympathique et amusant afin de vous faire voir votre potager sous un œil différent. Vos plantes peuvent en effet être pourvues de propriétés médicinales grâce aux différents principes actifs qu'elles contiennent.

Ce n'est pas un article scientifique, même si les recherches qui ont conduit à sa rédaction ont été faites de façon très rigoureuse.

Les compléments alimentaires à base de plantes ont explosé depuis quelques années, surtout en Europe, où leur utilisation est réglementée. La science des plantes en médecine douce ou alternative se nomme la phytothérapie. Elle est certainement la plus vieille médecine du monde. Les druides de la vieille Europe (600 ans av. J.-C.) en faisaient un usage courant. Encore aujourd'hui, il suffit de consulter le Vidal (bible pharmaceutique de la France) pour confirmer que l'aspirine vient du saule et que la digitaline (médicament contre l'insuffisance cardiaque) vient de la fleur de digitale. On redécouvre aujourd'hui, surtout en Europe, les qualités des molécules retrouvées dans les plantes. Le Québec commence à s'intéresser à la phytothérapie, mais nous accusons plusieurs années de retard. Les pharmaciens et professeurs Jean-Yves Dionne (Université Laval) et Jean-Louis Brazier (Université de Montréal) sont des sommités québécoises en phytothérapie.

Lorsqu'il est question de plantes médicinales, il faut bien comprendre que des mises en garde s'imposent. Naturel ne veut pas dire inoffensif. Pour preuve, de nombreux produits sont retirés du marché chaque année. Il faut porter une attention particulière aux femmes enceintes ou qui allaitent. Cette population est à risque et doit consulter un professionnel de la santé avant de consommer des produits naturels. Pour la population en général, en aucun cas vous ne devez cesser votre traitement pharmacologique actuel. Gare à l'automédication! Ne vous traitez pas vous-même et dans tous les cas, ici aussi, il vous est fortement conseillé de consulter un professionnel de la santé avant d'en consommer.

Les plantes, anciennement grandement utilisées sous leur forme traditionnelle, en tisane ou en décoction, sont aujourd'hui conditionnées en capsules ou sous forme d'huiles essentielles pour faciliter leur utilisation.



Ail



Nom latin : *Allium sativum L.*
Famille : liliacées
Parties utilisées : bulbe ou gousses

À en juger par l'intérêt qu'on lui porte, l'ail serait LE médicament naturel miracle. On l'a déjà appelé la «pénicilline» des pauvres. Sur tous les sites traitant des propriétés médicinales de l'ail, on note une très grande diversité de propriétés. L'ail serait anticancer, antibiotique, antioxydant, antiseptique, antigrippe, bienfaiteur pour le cœur, hypotenseur, fortifiant et aphrodisiaque. Victime de sa popularité, l'ail est la plante qui a été la plus étudiée. Jamais, par contre, n'avons-nous trouvé trace de son efficacité. Au meilleur score, il arrivait nez à nez avec les placebos.

Anecdote : Quarante siècles av. J.-C., les pharaons auraient introduit de l'ail dans la nourriture des esclaves pour leur donner de la force. Serait-ce le secret des pyramides?

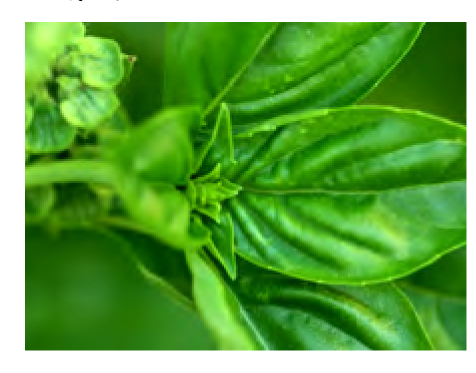
Les vertus proposées ici sont les plus connues et aussi les plus débattues.

Ainsi l'ail aurait des propriétés hypolipémiantes qui se résumeraient en une diminution du cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) et une augmentation du cholestérol HDL (le bon cholestérol).

L'ail aurait aussi des propriétés expectorantes et serait également un bon hypotenseur.

Il ne présenterait aucun effet secondaire, interaction médicamenteuse ou contre-indication.

Basilic



Nom latin : *Ocimum basilicum*
Famille : lamiacées
Parties utilisées : feuilles, sommités fleuries et huile essentielle
Particularité : Malgré ses différentes variétés, le basilic conserve des vertus médicinales analogues.

Le basilic est surtout utilisé pour ses propriétés digestives et antirhumatismales. Il n'aurait aucune contre-indication, interaction médicale ou effets secondaires connus selon le site internet www.creapharma.ch.

Il est utilisé principalement sous forme de tisane pour certains troubles digestifs. Il est, entre autres, antispasmodique. Il est recommandé pour les problèmes de dyspepsie et pour les flatulences (ballonnements).

Anecdote : En Suisse, il est vendu dans les pharmacies et les supermarchés sous forme de feuilles séchées et on vend son huile essentielle chez le pharmacien.

Calendula (ou souci des jardins)



Nom latin : *Calendula officinalis*
Famille : astéracées
Partie utilisée : fleurs (pétales)

Vous avez fort probablement déjà eu recours aux propriétés médicinales du calendula, mais vous l'ignorez. Cette fleur de souci, avec ses nuances variant du jaune à l'orangé et qui pimente un verdoyant jardin, n'est pas que jolie. Elle possède des propriétés hémostatiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes. Pour ces actions, elle est commercialisée en pharmacie sous forme de pommade.

On l'utilise sur les plaques légères d'eczéma (anti-inflammatoire). Sur les contusions, la pommade de calendula prévient l'apparition de « bleus » grâce à ses propriétés hémostatiques (action sur la coagulation).

La pommade aurait aussi un effet cicatrisant léger grâce à sa capacité à favoriser la formation de tissu de granulation.

Son utilisation est contre-indiquée sur une plaie ouverte ou qui saigne.

Elle ne posséderait aucun effet secondaire ou interaction médicamenteuse.

Capucine



Nom latin : *Tropaeolum majus*
Famille : tropéolacées
Parties utilisées : fleurs, feuilles et graines

La capucine n'est pas que décorative, puisque les feuilles et les fleurs sont également comestibles. Elle agrémente joliment un jardin en le parsemant des couleurs variées de ses fleurs, qui vont du jaune au rouge.

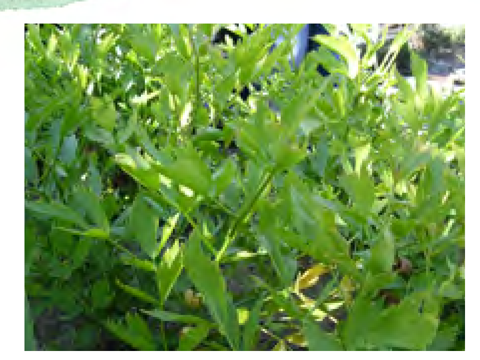
La capucine, en phytothérapie, aurait des propriétés antiseptiques, antibiotiques (peu probable), diurétiques, antitussives et expectorantes.

En usage interne, en tisane ou sous forme de décoction, la capucine peut aider à contrôler la toux associée au rhume ou à la grippe.

En usage externe, sous forme de décoction, la capucine pourrait enrayer les problèmes de bouche (aphtes).

On ne lui connaît aucun effet secondaire, contre-indication ou interaction médicamenteuse.

Livèche



Nom latin : *Levisticum officinale*
Famille : ombellifères
Parties utilisées : racine et rhizome

La livèche est une plante fortement aromatique qui rappelle le céleri classique pour son goût. En phytothérapie, elle est principalement utilisée pour traiter les troubles digestifs comme la dyspepsie (difficulté à digérer), les crampes et les flatulences. Elle aurait aussi un effet sur les maladies infectieuses au niveau du système urinaire. En Europe, on l'utilise généralement sous forme de tisane.

J'ai choisi de vous parler de cette plante pour vous faire la démonstration que naturel n'est pas synonyme de sans danger.

Effets secondaires : Son utilisation peut conduire à une forte phototoxicité (réaction de la peau avec la lumière du soleil). Cela signifie que vous pourriez, comme on dit ici, attraper un bon coup de soleil si vous utilisez la livèche et que vous sortez au soleil sans protection adéquate.

Contre-indication : À l'achat d'une préparation à base de livèche, vous devrez toujours consulter votre spécialiste de la santé, puisqu'on a rapporté des cas d'œdème pour ce qui est du système cardiaque et urinaire.

Aucune interaction connue à ce jour.

Menthe poivrée



Nom latin : *Mentha x piperita*
Famille : lamiacées
Partie utilisée : feuilles séchées

On attribue à la menthe poivrée tellement de propriétés médicinales qu'on en vient à se demander si elle n'est pas LA plante à toujours avoir sous la main! J'ai porté mon choix sur les variétés les plus connues.

Depuis longtemps déjà on connaît ses vertus digestives. Elle facilite la digestion et est beaucoup utilisée à cet effet sous forme de tisane. Elle agit sur les crampes gastro-intestinales, elle est antiémétique (nausées), cholagogue (sécrétion de la bile) et agit également sur les flatulences.

Elle est relaxante, bonne pour l'haleine et serait aussi efficace pour les migraines.

Contre-indications : Ne jamais administrer à un enfant de moins de 5 ans. Ne jamais appliquer non plus sur les muqueuses du corps ou sur le visage.

On ne lui connaît aucune interaction médicamenteuse à ce jour et aucun effet secondaire.

Persil



Nom latin : *Petroselinium crispum*
Famille : apiacées
Parties utilisées : feuilles (tiges parfois), racine et graines

Le persil ne sert pas qu'à aromatiser vos bons petits plats! En phytothérapie, ses indications sont multiples, car le persil est riche en vitamine C, en éléments nutritifs et les principales propriétés qu'on lui accorde sont les suivantes : antiseptique, antispasmodique, dépuratif, digestif et diurétique, entre autres.

En phytothérapie, on l'utilise pour l'anémie, bien qu'il ne possède que peu de fer, ainsi que pour traiter les calculs rénaux ou « détoxifier » les reins (décoction), les cystites (racines), les coliques et les crampes, les indigestions, la mauvaise haleine (mâcher les feuilles) et les troubles menstruels, entre autres.

Effets secondaires : Graines toxiques lorsqu'elles sont utilisées à haute dose.

Contre-indications qui ne concernent que les graines et les racines : grossesse, maladie rénale ou cirrhose du foie.

Aucune interaction médicamenteuse n'est connue à ce jour.

Romarin



Nom latin : *Rosmarini officinalis*
Famille : lamiacées
Partie utilisée : feuilles

On reconnaîtrait au romarin des propriétés antioxydantes, antirhumatismales, dépuratives, diurétiques, astringentes et anti-inflammatoires.

On peut l'utiliser en usage interne, sous forme de tisane, contre les ballonnements, la toux, les maux de tête, la migraine et les ulcères d'estomac. Il serait aussi un excellent remède contre l'anxiété.

En usage externe, sous forme d'huile, on l'utilisera contre les douleurs liées à l'arthrite, à l'arthrose et aux torticolis.

Contre-indication : On ne devrait pas utiliser l'huile essentielle de romarin chez la femme enceinte.

Contre-indication et interaction médicamenteuse : Aucune connue à ce jour.

Sauge



Nom latin : *Salvia officinalis*
Famille : lamiacées
Parties utilisées : feuilles et fleurs

On reconnaît à la sauge de super vertus antimicrobiennes, ce qui en ferait l'un des meilleurs remèdes naturels contre les infections respiratoires. En usage interne (gouttes, tisanes ou comprimés), elle facilite la digestion, soulage les douleurs menstruelles, la toux et la bronchite.

Elle diminue aussi les bouffées de chaleur de la ménopause. Elle aurait un effet sur la transpiration excessive (antidiaphorétique) et en condiment grâce à son fort effet antioxydant (en cuisine).

En usage externe (sous forme de solution), elle aurait des propriétés antiseptiques et antiphlogistiques (contre l'inflammation). Reconnaissez-vous ici le nom d'un bon vieux médicament inspiré de cette propriété? On l'utilise aussi pour les aphtes, les maux de gorge et la gingivite (en gargarisme, bonbons ou vaporisateur).

Contre-indications formelles : Grossesse et allaitement, hypertension, cancer du sein.

Effets secondaires : Bouffées de chaleur après une longue application sous forme d'extrait alcoolique, convulsions pour les extraits alcooliques et hypertension lorsque pris à haute dose sous forme de tisane.

Aucune interaction médicamenteuse connue à ce jour.

Trèfle rouge



Nom latin : *Trifolium pratense L.*
Famille : fabacées
Partie utilisée : fleurs séchées

Le trèfle rouge est utilisé comme adjuvant à la pharmacologie moderne comme régulateur hormonal grâce à ses phytohormones. On l'utilise ainsi pour les symptômes liés à la préménopause et à la ménopause, comme les bouffées de chaleur. Davantage d'études cliniques sont toutefois nécessaires afin de véritablement prouver son efficacité dans cette indication.

Il aurait aussi une certaine efficacité pour calmer la toux. Selon les sources consultées, on lui accorde une foule de propriétés phytothérapeutiques, mais la plupart sont à prouver.

Effets secondaires : On recommande de consulter les listes d'emballage et un professionnel de la santé. Il en est de même pour les interactions médicamenteuses.

Contre-indication : Cancer du sein. Consulter un spécialiste de la santé.

Valériane (ou herbe à chat)



Nom latin : *Valeriana officinalis*
Famille : valérianacées
Parties utilisées : racine et rhizome



© Jasmine Kabuya-Racine

Les propriétés principales de la valériane tournent autour de ses effets tranquillisants. Dans l'Antiquité grecque, on s'en servait pour traiter l'insomnie. Au Moyen Âge, on l'utilisait pour ses effets tranquillisants et comme somnifère.

Pendant la Première Guerre mondiale, on a noté une forte augmentation de son utilisation pour contrer les chocs nerveux occasionnés par les bombardements.

Aujourd'hui, elle est principalement cultivée pour répondre à la demande de l'industrie pharmaceutique (tisanes, capsules), et sa racine contiendrait plus de 150 composés; plusieurs auraient des effets physiologiques.

Les effets de la valériane seraient les suivants : sédatif, somnifère (réduction du temps d'endormissement et augmentation de la durée du sommeil) et relaxant.
Ses indications et bienfaits visent les troubles du sommeil, l'anxiété et le stress. Avec plus de 150 composés, la racine de valériane ne nous a peut-être pas encore dévoilé toute sa magie.

Effets secondaires : À fortes doses, fatigue, tremblements, maux de tête, nausées et crampes d'estomac.

Contre-indication : Lire les notices d'emballage et consulter votre professionnel de la santé.

Interactions : La valériane peut augmenter l'effet des tranquillisants.

Mise en garde : Ne jamais cesser brusquement un traitement à la valériane.

Anecdote : « L'herbe à chat » n'est rien d'autre que de la valériane!

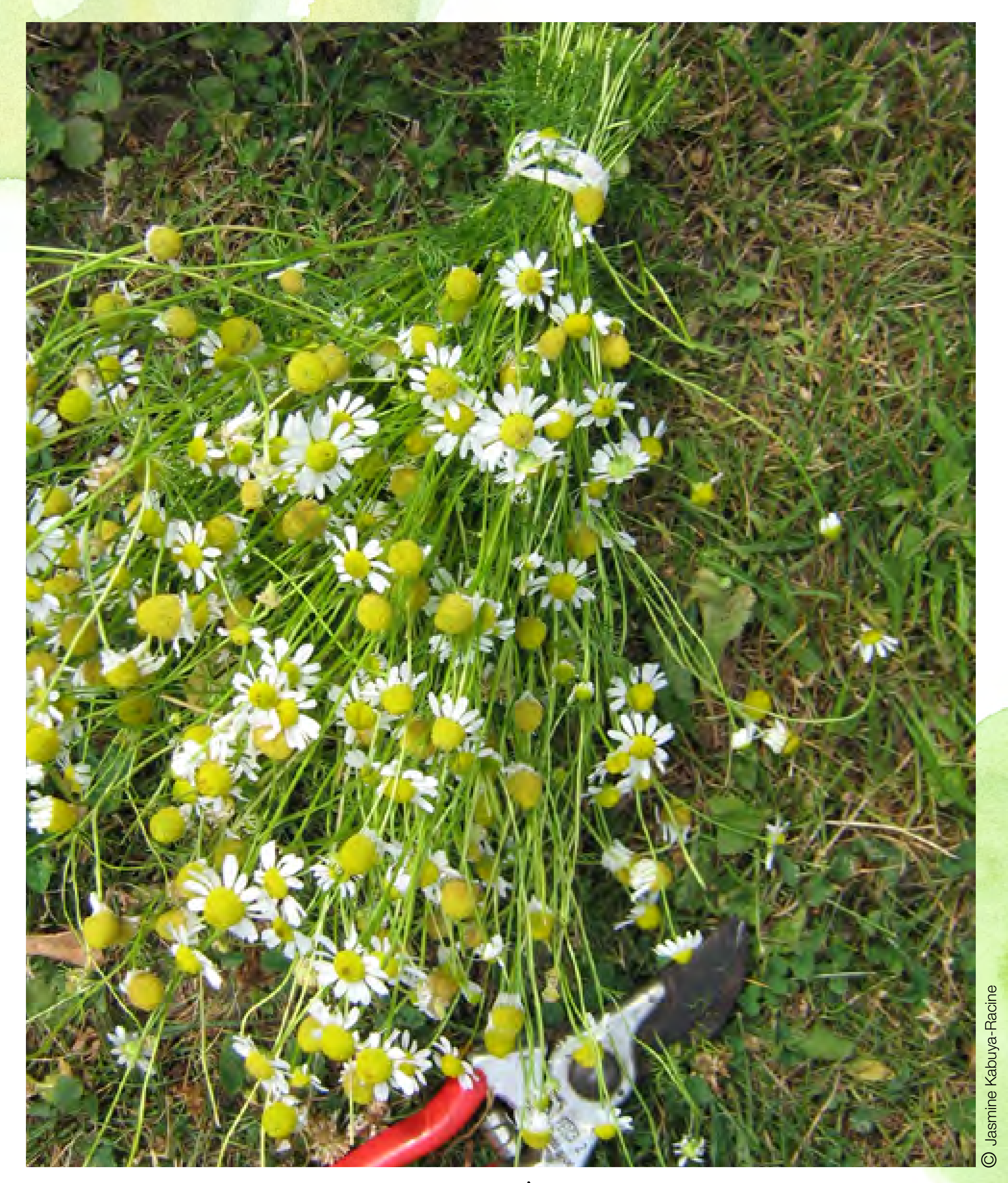
Se soigner par les plantes devient de plus en plus « branché », mais cette pratique doit être rigoureusement encadrée. Si la plante est dotée de propriétés médicinales, il faut s'assurer qu'elle n'entre pas en interaction avec un médicament que l'on prend déjà, et si elle a des effets secondaires ou des contre-indications.

À titre d'exemple, le millepertuis (herbe de Saint-Jean) possède des propriétés antidépressives, et des cas de toxicité ont été rapportés lors de l'utilisation concomitante de celle-ci avec des antidépresseurs classiques. Elle ne doit pas non plus être consommée si on suit un traitement pharmacologique pour le cœur ou lors d'une trithérapie (VIH).

Cette plante possède d'autres interactions et effets secondaires (phototoxicité), si bien que la France a demandé à son agence de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) de faire un grand ménage pour assurer la sécurité des consommateurs en 2003.

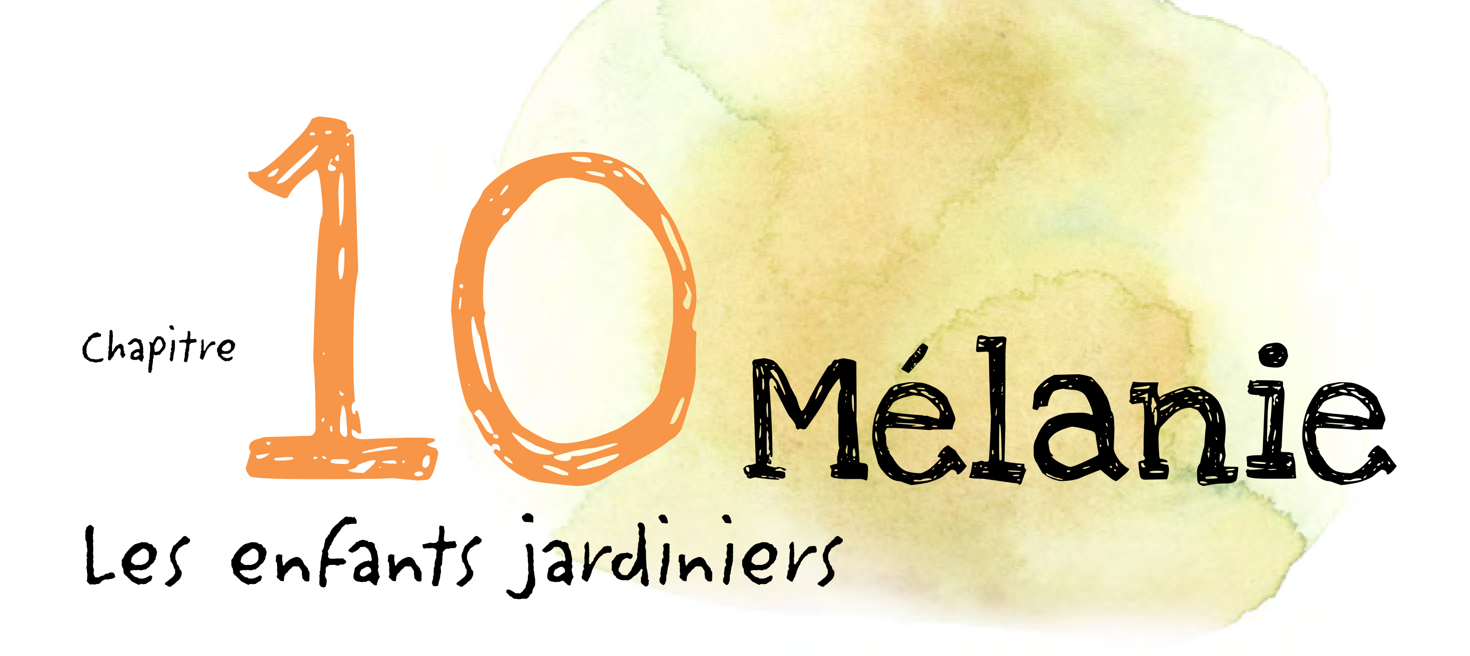
En conclusion, on ne répétera jamais assez de demander conseil à un spécialiste avant de consommer un produit de santé naturel. Votre pharmacien est en mesure de vous renseigner sur l'utilisation sécuritaire d'une préparation médicinale pour une plante donnée. Un herboriste compétent pourra aussi vous orienter dans le choix sécuritaire de ces mêmes préparations.

Gardez toujours en tête que si une plante a des vertus médicinales, elle pourra aussi posséder des effets secondaires, des contre-indications ou des interactions médicamenteuses.



Bouquet de camomille allemande





Chapitre 10 Mélanie

Les enfants jardiniers





MÉLANIE GRÉGOIRE est née dans les plantes! Fille et petite-fille d'horticulteurs, c'est auprès de ses grands-parents qu'elle apprend à jardiner. Sa passion pour les fleurs grandit au fil des ans, mais c'est seulement à 18 ans, lors de ses études en Angleterre, qu'elle prend la décision de transformer sa passion et d'en faire un métier. Elle joint la direction de l'entreprise familiale dès sa sortie de l'école et continue depuis à faire fleurir l'Estrie!

Mélanie possède une grande connaissance du domaine horticole, elle assiste à tous les événements pour dénicher les nouveautés et les produits qui pourront intéresser le public. Chroniqueuse horticole pour la radio et la télévision et conférencière, Mélanie a le don de transmettre ses connaissances et sa passion avec simplicité et humour.



Pendant ce temps chez Josée et Michel...



TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ, ça bourdonnait au potager. Les pollinisateurs ont été les premiers à se pointer le bout du dard… puis, progressivement, est apparu le bout du nez des petits et grands amateurs de jardinage. Les visites répétées des uns comme des autres, pollinisateurs et visiteurs à deux pattes, faisaient notre bonheur. Mais nos moments préférés restent le passage des enfants au potager. De voir leur intérêt, leur curiosité, leur gourmandise pour les légumes ainsi que leurs mines réjouies nous récompensait largement pour les quelques minutes consacrées à ces petits amis du potager. Notre vœu le plus cher, en leur faisant goûter et visiter les rangées de légumes et de fines herbes, était qu'ils retournent chez eux avec le désir de faire pousser leurs propres tomates, cerises de terre et haricots qu'ils venaient de cueillir et de déguster.

Un dimanche soir, après une fin de semaine assez occupée, alors que la noirceur était déjà bien installée et que nous étions à table à finir notre thé en discutant potager (comme à l'habitude), nous pouvions deviner à l'extérieur, devant la maison, la présence d'une camionnette à cause de ses phares allumés. À la différence des voitures passant habituellement, celle-ci s'attardait davantage. Flairant un possible intérêt pour ces passagers à visiter les lieux, nous sommes sortis de table pour aller leur faire signe de nous rejoindre au potager.

Il s'agissait de deux mères de famille et de leurs quelques enfants (les papas n'y étaient pas, et l'histoire ne dit pas pourquoi). Ils avaient passé leur fin de semaine dans les environs et devaient retourner au Lac-Saint-Jean durant la nuit. Malgré leur horaire chargé, tous tenaient à faire un détour par chez nous pour nous encourager et nous saluer.

Rares ont été les occasions où nous avons fait faire un tour du jardin à la noirceur. Afin de faire profiter au maximum les enfants de leur visite, nous avons eu l'idée de leur prêter nos lampes frontales et nous avons allumé les quelques lumières extérieures. Leur simple visite s'était du coup transformée en une aventure où ils devaient explorer une végétation parfois deux fois plus haute qu'eux, dans des rangées de bacs formant cachettes et labyrinthes. Nous leur donnions comme défis de trouver certains légumes. Leur visage fier de nous rapporter leur trophée sous forme de cerises de terre, petits pois ou tomates miniatures en disait long sur le plaisir qu'ils avaient à relever ces défis armés de lampes frontales! De toutes les visites avec les enfants que nous avons eu le plaisir de vivre, celle-ci était la plus magique.

Après quelques minutes à discuter avec les parents, pendant que les enfants parcouraient les allées, arriva l'heure du départ.

Rapidement, nous avons rempli un sac de quelques légumes, de cerises de terre, et nos visiteurs étaient déjà sur le chemin du retour.

Les enfants et les parents nous ont remerciés chaudement pour cet accueil. Nous sentions qu'ils étaient sincères et reconnaissants, et cela nous touchait au cœur d'avoir pu contribuer à ce petit bonheur improvisé, nous en étions presque émus! Ce n'est toutefois que lorsqu'ils sont retournés à leur camionnette qu'un des enfants m'a achevé. La petite fille a demandé à sa mère d'une voix ne cachant pas son incompréhension : « *Mais maman, je ne comprends pas…* (une pause indiquait que ça travaillait fort dans sa petite tête) *pourquoi leur potager est interdit?* »

Sachant que j'avais sans doute entendu, j'ai vu sa mère se retourner et me faire un sourire à la fois triomphant et complice… tout en répondant à sa fille qu'elle allait lui expliquer cela en chemin.

Une chance qu'il faisait noir, car là je n'avais plus l'air d'un gars presque ému...



a meilleure façon d'intéresser
et de sensibiliser les enfants aux
bienfaits d c'est de
es faire p
Quand j'éta es parents
nous envoyaient, ma sœur et
moi, en vacances chez nos grand

Les enfants jardiniers

Par Mélanie Grégoire

LA MEILLEURE FAÇON d'intéresser et de sensibiliser les enfants aux bienfaits du jardinage, c'est de les faire participer! Quand j'étais petite, mes parents nous envoyaient, ma sœur et moi, en vacances chez nos grands-parents, avec nos cousins et cousines. Un mois de pur bonheur! Ces étés étaient passés à jouer au lac, à courir après les canards et à aider au potager! J'étais responsable du rang de carottes. Les matins, je courais à l'extérieur avec ma grand-mère pour vérifier l'avancement des pousses! Chaque matin, un miracle s'était produit. Les plants avaient poussé, une carotte montrait sa couleur ou un plant avait séché (eh oui, ça arrive même dans les meilleures familles!). Ce goût du jardinage a pris racine lors de ces étés, dans la simplicité et le bonheur, dans le plaisir et le partage. Encore à ce jour, je considère que l'amour du jardinage est le plus beau cadeau que m'a légué ma grand-mère.

Selon la docteure Louise Chawla, coordonnatrice du programme « Grandir en ville » de l'UNESCO, c'est entre 6 et 12 ans que les enfants tissent un lien avec la nature. Dans un monde où ordinateur, iPad, iPhone et autres jeux vidéo prennent de plus en plus de place, il est primordial de permettre aux enfants de découvrir et de respecter la nature. De plus, ils sont naturellement intéressés par la végétation : les amener au jardin est donc facile, il suffit d'avoir quelques trucs!

UN ESPACE À EUX!

Permettez à vos enfants d'avoir leur propre parcelle de terre à cultiver. Commencez petit! Un espace de 3 pieds carrés (90 cm sur 90 cm) est amplement suffisant pour eux au début, et ils ne se sentiront pas envahis au milieu de l'été. Aidez-les pour les tâches plus difficiles ou moins agréables, comme le désherbage et la taille. Ne vous découragez pas s'ils perdent un peu d'intérêt au début juillet, dès que les premiers légumes seront mûrs, vous verrez, leur engouement reviendra avec les premiers succès et ils seront très fiers à table de dire que vous mangez des légumes qu'ils ont eux-mêmes fait pousser! Je vous suggère aussi de créer un potager



© Mélanie Grégoire



© Mélanie Grégoire



© Mélanie Grégoire

surélevé pour les enfants, dit en caissons! Ce type de potager fait 1 à 1,5 pied (30 à 45 cm) de hauteur… juste la bonne hauteur pour les enfants! Les légumes et fruits sont donc plus faciles à cueillir et, élément à ne pas négliger, les enfants se salissent moins grâce à cette technique de culture!

VARIÉTÉS À FAIRE RÊVER!

Laissez vos enfants choisir eux-mêmes les légumes qu'ils feront pousser. Bien entendu, dirigez-les vers des choix santé, mais aussi colorés! Par exemple, proposez-leur des semences de carottes multicolores plutôt que de simples carottes orange. Lorsque le temps des récoltes sera arrivé, chaque couleur de carotte sera une surprise, et les enfants les arracheront avec bonheur! Vous retrouverez des carottes jaunes, blanches, orange, rouges (plutôt orange foncé) et pourpres, toutes mélangées dans un seul sachet!

Bette à cardes :
La bette à cardes n'est pas un légume conventionnel dans nos potagers, mais la couleur des feuilles en fait un excellent choix pour un potager d'enfant. Il y a des bettes à cardes roses pour les filles et des jaunes pour les garçons! Prenez le temps à la plantation de montrer les racines des bettes à cardes aux enfants… elles sont de la même couleur que leur feuillage!

Radis :
Le grand avantage des radis, c'est leur rapidité de culture! En trois semaines, vous récolterez vos premiers légumes! Même si vos enfants ne raffolent pas des radis et de leur goût piquant, c'est un succès immédiat qui les encourage à persévérer! Les radis 18 jours sont particulièrement savoureux, selon mon palais!

Laitue :

Voici un autre légume qui récompense rapidement les petits jardiniers! Certaines variétés, comme la Grand Rapids, donnent des résultats en 45 jours. Par contre, je préfère les variétés moins communes comme la Merveille des 4 saisons, qui est une variété pommée aux feuilles rougeâtres. Elle tolère mieux la chaleur que les autres laitues, ce qui facilite sa culture. Si vous avez un enfant aux cheveux frisés (comme moi), une salade frisée est de mise!

Pomme de terre bleue :

Loin d'être transgénique, la pomme de terre bleue est une variété ancienne originaire des Andes qui contient, comme les bleuets, une forte concentration en antioxydants. Elle est d'ailleurs reconnue pour sa haute valeur nutritive et ses vertus anticancer. Cherchez-les tôt au printemps dans les jardineries spécialisées, car elles trouvent vite preneurs, mais elles sont encore offertes en quantité limitée sur les tablettes. Leur coût est similaire aux pommes de terre rouges ou blanches. Pour conserver la couleur de sa chair lors de la cuisson, conservez la pelure.



© Mélanie Grégoire


© Mélanie Grégoire



© Mélanie Grégoire


© Mélanie Grégoire


© Mélanie Grégoire


© Mélanie Grégoire

LA CHASSE AUX INSECTES

Vous ne les appréciez pas, mais vos enfants les adorent et dans tout bon jardin, il y a quelques insectes! Plutôt que d'en faire un désavantage, utilisez les insectes pour intéresser les enfants. En plus, si vous prenez le temps de leur montrer la différence entre les insectes utiles et nuisibles, ils deviendront vos alliés pour la lutte aux ravageurs!
D'abord, il faut savoir qui joue dans notre équipe :

Les bons :

Abeilles : Elles pollinisent le jardin pour en augmenter la productivité! En plus, elles font du miel!

Araignées : Des gourmandes au jardin! Leur aspect est peut-être repoussant, mais leurs bienfaits sont réels! Elles mangent toutes sortes d'insectes, notamment les moustiques!

Coccinelles : Elles s'attaquent aux pucerons, aleurodes, acariens et cochenilles.

Perce-oreilles : Les perce-oreilles sont des insectes utiles… tant que l'on contrôle leur nombre! S'il y a trop de perce-oreilles, ils pourraient s'en prendre à vos légumes, mais ces attaques sont plutôt rares. Invitez-en quelques-uns et ils vous débarrasseront des pucerons en un clin d'œil!

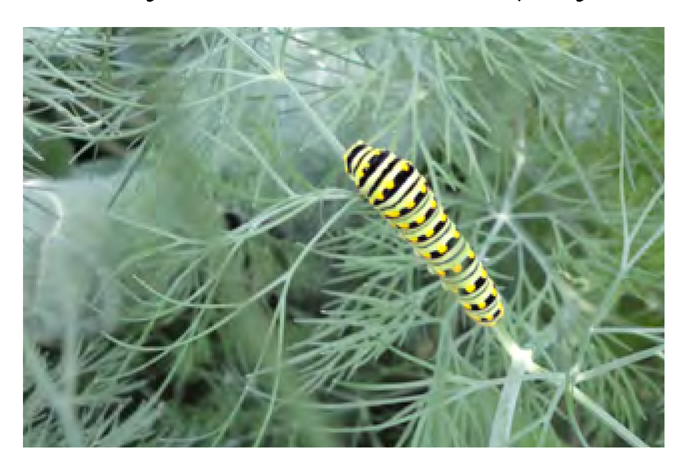
Vers de terre : Ils retournent la terre et l'enrichissent.

Les méchants :

Pucerons, doryphores, limaces, la majorité des chenilles…
Ces bestioles s'en prennent à nos potagers!



L'araignée, une alliée dans votre potager



Un superbe papillon en devenir,
mais nuisible pour votre potager

Encouragez vos enfants à faire des abris pour les insectes utiles, notamment les coccinelles!

Les coccinelles sont faciles à attirer au jardin avec de jolis abris. Vous pouvez notamment récupérer un nichoir d'oiseau et le remplir de feuilles mortes et sèches. Percez de petits trous à l'aide d'une perceuse avec un léger angle ascendant (les coccinelles tendent à grimper). Cet abri leur permettra de se protéger des vents et de l'humidité. Placez votre nichoir à coccinelles en plein soleil, à environ un mètre du sol pour accueillir rapidement des locataires!

Hôtel à perce-oreilles

Les perce-oreilles sont particulièrement efficaces contre les pucerons et comme ils travaillent la nuit, vous ne les verrez presque jamais! Les perce-oreilles aiment la noirceur et la fraîcheur; un simple pot de terre cuite retourné à l'envers permet aux perce-oreilles de s'y installer et d'y guetter l'arrivée des pucerons!

L'ÉQUIPEMENT, C'EST L'AGRÉMENT!

Confiez à vos enfants des outils adaptés à leurs mains et à leur grandeur! Il existe sur le marché une multitude de gants et d'outils de jardinage spécialement conçus pour les enfants. Ils sont généralement moins pointus, plus colorés et plus légers. Ces arrosoirs, pelles et truelles donneront de l'importance aux enfants, ainsi qu'aux travaux qu'ils exécutent. Ils se sentiront valorisés et le travail sera beaucoup plus agréable et plus sécuritaire avec de bons outils!

Si vous croyez encore que les enfants ne s'intéressent pas au jardinage, essayez une seule fois et vous serez surpris! Depuis quelques années, nous offrons des classes vertes pour les enfants de 8 à 12 ans aux Serres St-Élie, et ce, de juin à septembre. Chaque semaine, les enfants viennent semer, tailler, désherber, récolter, mais surtout, ils viennent découvrir un monde merveilleux, celui de la nature. À travers ces classes, nous avons vu des enfants timides s'ouvrir et offrir de l'aide aux autres jardiniers, nous avons vu des enfants fiers de récolter leurs propres légumes, fiers de récolter le fruit de leur travail! Nous croyons aussi qu'en cultivant un potager, nous évitons le gaspillage, car les enfants comprennent le temps qu'une carotte a mis à pousser! Nous croyons aussi qu'à la suite de cette expérience, les enfants sont plus enclins à essayer de nouvelles variétés de légumes, et même à en manger plus! Jardiner avec les enfants, c'est semer une graine qui prendra la vie à fleurir! C'est leur donner des outils pour qu'ils continuent à s'épanouir en respectant la nature, un des plus beaux cadeaux que l'on peut leur faire!



Confiez à vos enfants des outils adaptés à leurs mains et à leur grandeur!



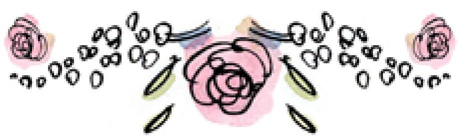
Permettez à vos enfants d'avoir leur propre parcelle de terre à cultiver.



Chapitre 11 Lili
Le jardinage et la santé



© Lili Michaud



LILI MICHAUD est agronome spécialiste des pratiques écologiques urbaines et du développement durable. Elle possède une solide expertise sur des sujets tels que l'agriculture urbaine, les aménagements comestibles, la culture écologique des légumes et des fines herbes, la gestion rationnelle de l'eau potable, le compostage domestique, etc.

Depuis une vingtaine d'années, Lili Michaud transmet ses connaissances par la présentation de conférences, de cours ainsi que la rédaction de livres, d'articles et de chroniques. Elle est reconnue pour son professionnalisme, son objectivité et ses qualités de vulgarisatrice. Plusieurs municipalités, des organismes et des maisons d'enseignement font régulièrement appel aux services de Lili Michaud. Parmi ceux-ci, citons la Ville de Québec, l'Institut de technologie agroalimentaire (ITA) de Saint-Hyacinthe, l'Université Laval, le magazine *Fleurs Plantes Jardins*, sans compter plus de vingt sociétés d'horticulture, autant de bibliothèques et d'organismes voués à l'environnement. Lili Michaud est également membre fondateur du Réseau d'agriculture urbaine de Québec (RAUQ), qui organise chaque année la Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec.

Lili Michaud est l'auteure de quatre livres, tous publiés aux Éditions MultiMondes : *Mon potager santé* (2013, 2e édition), *Guide de l'eau au jardin* (2011), *Tout sur le compost* (2008) et *Le jardinage éconologique* (2004).

Pour en savoir davantage au sujet de Lili Michaud, visitez le site www.lilimichaud.com.



Pendant ce temps chez Josée et Michel…



UN DES ASPECTS COMMODES avec un potager en façade de maison, c'est que vous ne pouvez pas oublier de récolter vos légumes. Chaque fois que vous franchissez la porte, vos légumes s'offrent en spectacle. Il est sûrement plus fréquent d'en oublier quelques-uns lorsqu'ils sont hors de vue, dans un coin isolé du terrain. Mais là, plus d'excuses! Et si jamais par inadvertance vous avez « oublié » une tomate mûre sur son plant, un prévenant promeneur vous ramènera à l'ordre : « Il me semble qu'elle est pas mal rouge… non? » Pas de gaspillage possible par inattention!

Cependant, un potager de l'envergure du nôtre amène inévitablement à manger beaucoup de légumes. On avait beau partager nos récoltes, par moments nous avions presque l'impression de harceler nos voisins avec nos courgettes ou nos radis. Alors finalement, on redoublait d'imagination afin d'apprêter nos légumes différemment d'un repas à l'autre. Ainsi, au fil des jours, nous n'avions pas trop une impression de déjà-vu chaque fois que le même légume se pointait le nez dans nos assiettes.

Ce que ma douce me faisait remarquer, c'est qu'avoir accès à autant de légumes modifie notre façon de cuisiner et de nous nourrir. Alors qu'avant nous cherchions quel légume accompagnerait notre repas, me disait-elle, maintenant c'est l'inverse : nous cherchons de quoi pour accompagner nos légumes aux repas! Et ceci est en partie attribuable au fait que, lorsque l'on achète les légumes au supermarché, on s'abstient pour certains achats, surtout pour une question de prix. Mais on n'a pas toujours une pleine conscience du coût des légumes, si ce n'est lorsque l'on a une abondance de légumes sous la main et que l'on commence à évaluer ce que nos récoltes nous font sauver comme argent. On porte alors réellement une attention particulière au coût des légumes vendus à l'épicerie. Les fameuses courgettes de l'épicerie se vendaient en moyenne 1,25 $ l'unité, et elles étaient deux fois plus petites que mes chéries dans mon potager. En nous rendant compte de notre fortune, nous les mangions nos chères courgettes.

Ce qui est vraiment pratique avec une telle abondance – et c'est là le point important de toute cette histoire –, c'est qu'une fois que nous avions fini de manger nos légumes, nous n'avions plus faim et qu'ainsi nous évitions de nous laisser tenter par quelques aliments qui font engraisser tels que les desserts ou de la malbouffe. À ce rythme-là, notre but premier en faisant le potager était de maigrir et nous fondions à vue d'œil, à notre plus grand bonheur…



Quand j'ai appris l'existence du
Potager d… e Josée
et leur d… , j'ai été
tout de su… e : en
effet, com… l'être?
D'une part, je voue une passion
sans borne pour les potagers et

Quand potager rime avec santé

Par Lili Michaud

QUAND J'AI APPRIS l'existence du potager de Michel et de Josée et leur démarche santé, j'ai été tout de suite interpellée : en effet, comment ne pas l'être? D'une part, je voue une passion sans borne pour les potagers et d'autre part, la santé a toujours été au cœur de mes activités personnelles et professionnelles. Pour moi, c'est clair : les mots « potager » et « santé » sont étroitement liés. J'en suis tellement convaincue que j'en ai fait le thème central d'un livre qui comporte près de 400 pages. Si ce n'est pas déjà fait, vous comprendrez dans les prochaines lignes pourquoi « potager » rime avec « santé »!

J'ai peu d'intérêt pour comprendre le fonctionnement de ma voiture et de mon ordinateur. Pourtant, lorsqu'il est question d'étudier les humains, les animaux, les plantes, les insectes ou même les vers de terre… tout ce qui vit en fait, je suis littéralement fascinée. Je suis en admiration devant le merveilleux monde du vivant. Malgré la complexité des différentes espèces, les règles de base concernant leur vitalité sont relativement semblables. Parmi ces règles, celle qui oriente la plupart de mes actions est sans contredit : « Prévenir vaut mieux que guérir. »

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé des humains est définie comme étant « un état de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Le fait de cultiver écologiquement ses propres légumes est une merveilleuse façon de protéger sa santé et celle de l'environnement. La bonne nouvelle, c'est qu'il s'agit d'une activité à la portée de tous. Jeunes ou moins jeunes, pauvres ou fortunés, propriétaires ou locataires, villageois ou citadins, nous pouvons tous profiter des nombreux bienfaits de ce loisir qui gagne à devenir un mode de vie.

De la diversité dans le potager et dans l'assiette

Pour contrôler la qualité et la salubrité des aliments que nous consommons, il n'y a rien de plus efficace que de les produire soi-même, de façon écologique. Adieu pesticides, engrais de synthèse et OGM. Bienvenue aux aliments frais, sains et nutritifs et en prime, quelle saveur! C'est certain, la meilleure tomate au monde sera la



première tomate de la saison que vous cueillerez dans votre jardin ou sur votre balcon.

Quand j'étais petite (ou plutôt enfant… puisque je suis encore petite), mes frères et sœurs se moquaient de moi (et pour cause), lorsque je déclarais à ma mère qui voulait me faire découvrir un nouveau mets : « Je n'aime pas ça, je n'en ai jamais mangé! » Heureusement pour moi, j'ai compris dès l'adolescence qu'une alimentation saine et diversifiée est à la base d'une bonne santé.

C'est bien connu, les nombreuses qualités nutritives des légumes en font des incontournables dans le cadre d'une alimentation santé. Trop souvent utilisés comme de simples accompagnements, les légumes gagnent à occuper une place de choix dans notre alimentation. De fait, ceux-ci sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, de même qu'en composés phytochimiques. En plus de leur action antioxydante, ces derniers ont des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, etc. Cultiver ses propres légumes, c'est avoir accès à une alimentation saine qui se traduit par :

- une réduction des risques d'être atteint d'un cancer ou d'une maladie cardiovasculaire;
- une réduction des risques de souffrir d'hypertension;
- une réduction des risques d'obésité;
- une amélioration de la régularité intestinale.

Bien que je ne sois pas moi-même végétarienne, les produits végétaux sont la base de mon alimentation, alors que les produits animaux sont complémentaires. Je suis donc plutôt flexitarienne (un flexitarien est par définition un végétarien qui consomme occasionnellement des produits animaux). Ce choix personnel est dicté non seulement pour protéger ma santé, mais également pour protéger celle de l'environnement. Lorsque je pense que la production de protéines animales exige 10 fois plus


© Lili Michaud


© Lili Michaud

d'énergie et produit 10 fois plus de GES que les protéines végétales et qu'elle nécessite des quantités d'eau potable impressionnantes (jusqu'à 70 000 litres d'eau pour produire un kilogramme de bœuf), je suis de l'avis d'Einstein, qui disait que : « Rien ne peut être aussi bénéfique à la santé humaine et augmenter les chances de survie sur la terre que d'opter pour une diète végétarienne. »

Un autre des beaux côtés de la chose lorsque l'on cultive soi-même ses légumes, c'est que l'on a accès à une diversité impressionnante, et ce, principalement si l'on cultive ses légumes à partir de la semence. Alors que nos ancêtres devaient souvent se contenter de cultiver et de manger les mêmes variétés de patates, d'oignons ou de carottes année après année, il s'est ajouté un choix presque infini de cultivars à ces formidables légumes ancestraux. De la betterave jaune jusqu'à la roquette, en passant par le chou rouge et la tomate rayée, il est intéressant de constater que la diversité tant dans le potager que dans l'assiette est un atout santé incontestable.

Dans le jardin, le fait de cultiver différents légumes ainsi que d'autres végétaux tels que des fleurs compagnes et des fines herbes permet de recréer un écosystème qui contribue à confondre les ravageurs et à attirer une faune diversifiée. Ainsi, les petits animaux et les insectes bénéfiques se chargent d'effectuer un contrôle naturel de ces derniers. De la même façon, une alimentation diversifiée qui laisse une place de choix aux végétaux a fait ses preuves en matière de santé.

De la diversité et de la couleur dans le potager et par ricochet dans votre assiette, une recette gagnante pour maintenir la santé, c'est certain!

Jardinage écologique = santé de l'environnement = santé de tous

Pour moi, il est clair que la santé de tous les organismes vivants est indissociable avec la santé de notre environnement. Cette conviction est à la base de la mission que je me suis donnée il y a près de 20 ans, et qui consiste à privilégier la santé des plantes, tout en considérant la santé des humains et de l'environnement. Lorsque je pose un geste concret pour la protection de l'environnement, quand je composte par exemple, je crois vraiment que mon geste se répercutera tôt ou tard positivement sur ma santé ou sur celle de mes descendants. À l'opposé, si je ne prends pas soin de notre belle planète, en gaspillant l'eau potable par exemple, je crains que mes petits-enfants n'aient pas accès à de l'eau potable de qualité dans un avenir pas si lointain.

Le jardinage demeure une des rares activités qui peut grandement contribuer à préserver un environnement sain. De fait, des études confirment que les espaces verts permettent de :

- modérer les extrêmes climatiques et atténuer les îlots de chaleur urbains;
- produire de l'oxygène et séquestrer le carbone;
- réduire la pollution atmosphérique et améliorer la qualité de l'air;
- éliminer certains contaminants des sols;
- améliorer la qualité de l'eau et minimiser les problèmes d'érosion;
- atténuer les effets des conditions météorologiques extrêmes.

Toutefois, le jardinage peut aussi être la cause de graves préjudices à l'environnement. C'est pourquoi des pratiques nocives telles que l'utilisation de pesticides, d'engrais de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés (OGM), de même que la mauvaise gestion de la matière organique et de l'eau potable, doivent être écartées. Évidemment, lorsqu'il est question de pratiques de jardinage, tant dans mes enseignements que dans mon propre jardin, j'opte depuis toujours pour des pratiques écologiques, elles-mêmes dictées par les bases de l'agriculture biologique. Pour moi, c'est un incontournable, surtout lorsqu'il est question de cultiver des plantes comestibles.



© Lili Michaud

Je gère mon jardin tout comme je gère ma propre vie. C'est bien connu, le fait d'opter pour de saines habitudes de vie, qui comprennent évidemment une alimentation équilibrée, contribue à minimiser les risques de maladies et par conséquent, le besoin d'avoir recours à des médicaments pour les traiter. Lorsqu'il est question des plantes, le même principe s'applique : une plante vigoureuse et en santé qui évolue dans un milieu qui lui convient est moins vulnérable aux ravageurs et aux maladies. Par conséquent, la nécessité de devoir recourir à des pesticides est moins présente. Et si malgré tout la maladie se pointe, dans les deux cas, je crois qu'il est préférable d'opter pour des méthodes physiques ou des produits qui auront le moins d'impacts sur l'environnement et, par conséquent, sur la santé de tous les organismes vivants.

Le fait de produire ses propres aliments comporte deux autres effets positifs sur l'environnement. Puisque notre potager n'est distant de la table que de quelques mètres, voire quelques kilomètres (dans le cas des jardins communautaires ou collectifs), le transport des légumes est évité ou minimisé (les aliments que vous achetez au supermarché parcourent en moyenne 2 500 kilomètres). Vous réduirez ainsi l'utilisation de pétrole ainsi que la production de GES (gaz à effet de serre) au minimum. Évidemment, vous n'aurez pas à emballer ou à suremballer vos légumes comme le font certains supermarchés. De ce fait, vous éviterez l'utilisation de matière première pour fabriquer des sacs ou d'autres types d'emballages et minimiserez ainsi les matières résiduelles. Même si ces dernières sont recyclables, en matière de protection de l'environnement, la réduction à la source est toujours le meilleur choix.

Le jardinage entretient la santé du jardinier et son entourage

Le jardinage est une activité bénéfique à la fois pour le corps et l'esprit. Le simple fait de s'activer en préparant la terre du jardin, en arrosant les pots, en transplantant les plants de tomates ou même en semant les radis contribue à maintenir une bonne santé musculaire et cardiorespiratoire, tout en améliorant sa souplesse, sa coordination et son équilibre. On estime que le jardinage permettrait de brûler en moyenne près de 200 calories par période de 30 minutes. C'est donc une activité physique non négligeable.

Quant aux bienfaits du jardinage sur la santé mentale du jardinier, ils sont également reconnus. Lorsque je jardine, j'ai souvent en tête une phrase que m'avait confiée une jardinière d'expérience, il y a quelques années. Elle disait : « Quand je me salis les mains, ça me nettoie la tête. » Moi qui suis convaincue des bienfaits psychologiques que le travail de la terre peut apporter, j'ai très souvent répété cette phrase durant mes conférences, et ce, bien avant de connaître les résultats d'une étude qui confirme cette hypothèse. En effet, des chercheurs ont démontré qu'une bactérie que l'on trouve normalement dans le sol aurait le pouvoir de nous rendre heureux. Cette dernière provoquerait l'augmentation de sérotonine, surnommée « la molécule du bonheur ».

Mais les bienfaits du jardinage ne profitent pas seulement au jardinier, ils se répercutent également dans notre entourage. En fait, la présence de plantes dans notre environnement :

- contribue à réduire le stress;
- produit des effets apaisants;
- favorise les émotions positives;
- améliore la qualité de vie dans les milieux urbains;
- améliore l'état d'esprit et de santé de tous; c'est ce que l'on appelle l'hortithérapie;
- réduit l'agressivité et la violence, etc.

Quand je pense au spectacle réjouissant offert par le potager de Michel et de Josée comparé à une banale façade couverte de pelouse ou de matériaux inertes, je me dis que grâce à eux, des voisins ont peut-être évité la dépression… et je blague à peine!



Des bonnes habitudes pour conserver sa santé tout en jardinant

Lorsque l'on est passionné de jardinage, il est facile de s'emballer pour tel ou tel projet de jardinage, si petit soit-il. Mais on oublie souvent les règles de prévention pour conserver sa santé tout en jardinant… et je suis bien placée pour le savoir. Heureusement, l'âge et la sagesse aidant, je suis de plus en plus consciente que si je veux continuer à jardiner jusqu'à 100 ans, j'ai intérêt à adopter de petites habitudes qui me permettront d'éviter les blessures, les courbatures et d'autres ennuis de santé.

Vous avez déjà banni les pesticides les plus toxiques? C'est très bien. Mais attention : si vous avez l'intention de fabriquer vos propres produits, n'allez pas croire que tous les produits domestiques sont sans danger, surtout lorsqu'ils sont utilisés en combinaison. J'ai déjà rencontré un jardinier qui était tout fier de me confier qu'il confectionnait un insecticide à l'aide d'un mélange d'eau de Javel et d'un autre produit ménager (non, je ne vous donnerai pas la recette). Déjà, on sait que l'eau de Javel est nocive pour l'environnement... puis j'ai découvert que son « savant mélange » produisait des gaz très toxiques. Son « produit miracle » était sans doute efficace pour tuer les petites bestioles, mais « tuait » ce jardinier à petit feu. Avant de vous improviser chimiste, informez-vous.

Lorsque le printemps arrive, la plupart des jardiniers – dont je fais partie –, sont impatients de sortir binette, râteau et tout le tralala pour se mettre à la tâche. Le problème est que les premiers travaux de jardinage sont souvent ceux qui demandent le plus d'efforts physiques. Si vous avez été sédentaires durant les longs mois d'hiver, il y a fort à parier que vos premières journées de jardinage se termineront avec nombre de courbatures! Pour éviter ce désagrément, amorcez la saison par de courtes séances de jardinage et augmentez la cadence progressivement. Si ce n'est pas déjà fait, intégrez à votre quotidien au moins une autre activité physique qui correspond à vos goûts et à vos capacités.


© Lili Michaud

Lors d'une séance de jardinage, pensez à diversifier vos travaux de façon à ne pas solliciter toujours les mêmes muscles. Alternez les travaux lourds et les travaux légers. Prenez garde aux mouvements répétitifs pratiqués de façon intense jour après jour. Ces derniers pourraient dégénérer en malaises de type « ite » : tendinite, bursite, épicondylite, etc. Prenez la bonne habitude d'effectuer des exercices d'étirement avant et après les travaux les plus exigeants physiquement.

Équipez-vous convenablement en matière d'outils et d'accessoires. Optez pour des outils adaptés à votre taille et à votre capacité. Pour ma part, je ne pourrais pas me passer de ma « petite pelle de fille », qui me facilite la vie lorsque vient le temps de planter mes petits arbustes ou de tamiser mon compost. Portez des gants lorsque vient le moment de manipuler de gros outils, surtout en début de saison. Cela pourra vous éviter quelques ampoules. Choisissez des chaussures confortables qui supportent bien vos chevilles lorsque vous faites de gros travaux. Pour protéger vos genoux, munissez-vous de genouillères ou d'un tapis de protection.

Avant d'entreprendre une tâche, prenez le temps de vous installer confortablement et d'adopter une bonne posture. Agenouillez-vous pour effectuer des travaux près du sol et gardez votre dos droit. Lorsque vous travaillez debout, placez une jambe devant l'autre pour diminuer la tension au niveau du dos. Utilisez les muscles de vos bras et de vos jambes plutôt que votre dos pour soulever une charge.

Profitez du soleil à petites doses. Bien que de petites expositions au soleil soient bénéfiques pour la santé en permettant de métaboliser la vitamine D au niveau de la peau, à plus fortes doses, le soleil cause le vieillissement prématuré de la peau, mais pire encore, le cancer de la peau. Minimisez les longues expositions entre 11 heures et 16 heures. Protégez-vous en portant un chapeau à large bord et en appliquant sur votre peau un écran solaire naturel.

Un potager à la santé de votre portefeuille

Je mets beaucoup d'accent sur la qualité des aliments que je consomme. C'est pourquoi, lorsque vient le temps d'acheter des aliments, j'opte pour des aliments de base sains et frais et lorsque c'est possible, pour des aliments bio et locaux. Jusqu'à tout récemment, je regardais rarement les prix. Mais ces dernières années, j'ai dû me rendre à l'évidence une fois rendue à la caisse : le prix des aliments a fait une ascension vertigineuse. D'après mes calculs – non scientifiques –, le sac d'épicerie qui me coûtait 20 $ il y a une dizaine d'années coûte maintenant 40 $. Heureusement pour moi, la solution s'est imposée d'elle-même : cultiver encore plus de légumes et ainsi diminuer le nombre de sacs provenant de l'épicerie. C'est ainsi que, progressivement, la place consacrée à la culture des plantes comestibles a pris de plus en plus d'importance sur la surface de mon terrain. Je ne me contente plus de cultiver quelques légumes au fond de la cour arrière; maintenant les plantes comestibles occupent une place de choix sur toute la surface de mon terrain, incluant la façade, évidemment.

Lorsque la saison des récoltes bat son plein, les visites au supermarché sont de plus en plus espacées. Et tout au long de l'année, grâce à mes fabuleuses réserves de légumes, de fruits et de fines herbes à l'état frais (ail, oignons, pommes de terre, courges) en conserve (tomates et plats cuisinés de toutes sortes), déshydratés (tomates et fines herbes) ou congelés (légumes et fruits transformés ou non), je continue de réaliser de très bonnes économies, et ce, tout en ayant accès à des aliments nutritifs et de très grande qualité.

Bref, vous l'aurez compris, cultiver et consommer ses propres légumes rime avec santé à bien des points de vue. J'en suis tellement convaincue que je me plais à penser que plus il y aura de gens qui cultiveront ne serait-ce qu'un plant de tomates, moins il y aura d'affluence dans les hôpitaux.

Alors, tous à vos truelles! Et bonne santé!


© Lili Michaud

Bibliographie

Livres

Adam, Albert, *Mon potager, ma seule médecine*, Ulmer, 2009.

Béliveau, Richard et Denis Gingras, *Les aliments contre le cancer*, Trécarré, 2005, 213 pages.

Joseph, James A., Dr Daniel A. Nadeau et Anne Underwood, *Mangez santé : Variez les couleurs dans votre assiette*, Les Éditions de l'Homme, 2004, 332 pages.

Michaud, Lili, *Mon potager santé*, Éditions MultiMondes, 2013, 265 pages.

Nicolino, Fabrice et François Veillerette, *Pesticides, révélations sur un scandale français,* Fayard, 2007, 390 pages.

Reymond, William, *Toxic : Obésité, malbouffe, maladies : enquête sur les vrais coupables*, Flammarion Enquête, 2007, 355 pages.

Servan-Schreiber, David, *Anticancer : Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles*, Robert Laffont, 2007, 361 pages.

Waridel, Laure et coll., *L'envers de l'assiette*, Les Éditions Écosociété, 2012, 172 pages.

Articles ou rapports

Benbrook, Charles, *Simplifier l'équation des risques dus aux pesticides : L'option biologique*, The Organic Center, 2008, 46 pages. Ce rapport publié à l'origine en anglais a été traduit par le Centre d'agriculture biologique du Canada (CABC).

Benbrook, Charles, Xin Zhao, Jaime Yanez, Neal Davies et Preston Andrewz, *De nouvelles données confirment la supériorité nutritionnelle des aliments biologiques d'origine végétale*, The Organic Center, 2008, 53 pages. Ce rapport publié à l'origine en anglais a été traduit par le Centre d'agriculture biologique du Canada (CABC).

Brethour, Cher et coll., *Revue de littérature sur les bienfaits des produits de l'horticulture ornementale sur la santé et l'environnement*, préparé par le George Morris Centre pour Agriculture et agroalimentaire Canada, 2007, 71 pages.

Dangour et coll., *Nutritional quality of organic food: A systematic review, Am J Clin Nitr.*, 2009.

Lairon, Denis, *Nutritional quality and safety of organic food*, INRA, 2009.



Chapitre 12 Nicolas

L'abondance à partager





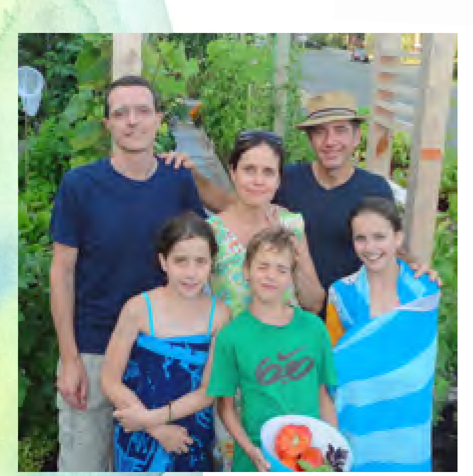
INSTALLÉ AU QUÉBEC depuis douze ans avec sa femme et ses trois enfants, Nicolas Cadilhac est originaire de la France. Il vit dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce à Montréal. Cet informaticien et travailleur autonome conçoit et développe avec passion des logiciels et des sites Web. C'est tout aussi passionnément qu'il s'est mis à jardiner dans les minuscules plates-bandes de sa maison de ville. Sans compétences préalables, il a dû composer avec un environnement particulier : de grands arbres qui projettent une ombre dense sur une bonne partie de son terrain, ainsi que leurs racines superficielles dans certains cas.

Les résultats étaient bien souvent inférieurs à ses attentes. Les vivaces d'ombre et les couvre-sols sont donc devenus ses domaines de prédilection, et la patience s'est imposée comme une qualité nécessaire. Bien que se considérant toujours comme un débutant, il rêve de faire pousser salades et tomates dans un jardin partagé ou même chez lui, si tant est que son toit puisse les accepter. Il fallait donc peu de chose pour que ces deux intérêts se rejoignent et donnent le jour au projet citoyen PlantCatching, un service de partage de végétaux sur le Web pour les jardiniers du monde entier.

Grâce à cette création originale, Nicolas a pu faire la connaissance de gens formidables dans des domaines aussi variés que le journalisme, l'horticulture, le développement durable et l'agriculture urbaine. Parions que ce projet citoyen mis de l'avant par Nicolas prendra de l'ampleur, tout comme son rêve de petit potager urbain...


Villeneuve

Pendant ce temps chez Josée et Michel...



De la grande visite au potager urbain, Nicolas et sa famille

CHAQUE ANNÉE, nous investissions dans l'achat de quelques fleurs ou de plantes vivaces afin de modifier un peu l'aménagement de notre cour avant. Parfois, pour faire de la place à de nouvelles plantes, nous en donnions quelques-unes ou nous partagions avec des voisins une plante devenue trop volumineuse en la séparant. Ceux qui possèdent une plate-bande savent de quoi je parle : c'est une activité à laquelle on s'adonne facilement chaque printemps, et que nous anticipons avec joie.

Toutefois, lorsque nous avons décidé d'aménager un potager sur l'intégralité de notre terrain de façade, nous devions prendre une décision concernant toutes les plantes existantes de nos plates-bandes. Nombre d'entre elles dataient de plusieurs années déjà, et ces plantes étaient de bonne dimension. Il était hors de question de les jeter, mais encore fallait-il leur trouver une nouvelle demeure.

Par chance finalement, nous avons trouvé preneur en l'aînée de nos filles, qui venait justement d'emménager dans son nouveau chez-soi. Nous avons coordonné le transfert des plantes lorsqu'elle est venue nous aider à construire les bacs en bois pour notre futur potager.

Toute cette verdure a fait son bonheur et lui a permis d'avoir une magnifique première plate-bande sans y consacrer tout l'argent qu'il lui aurait fallu dépenser autrement.

Tous n'ont pas cette chance de trouver à qui donner des plantes souvent matures et encore très belles. Le défi est de trouver l'association parfaite entre le donneur et le preneur.

Quelque temps après cette transaction, ma voisine Anne m'a remis un article d'un quotidien qu'elle avait conservé et qui parlait de PlantCatching. On le décrivait comme étant un site Internet proposant le partage de végétaux, matériaux de jardinage et surplus de récoltes; cela représentait exactement ce dont nous avions besoin pour notre réaménagement de terrain. Nous sommes immédiatement tombés en amour avec ce concept, car nous trouvions l'idée géniale, écoresponsable; de plus, le site était vraiment bien conçu.


A donner! Félicitations, vous avez trouvé une plante offerte par un voisin jardinier. Pour en savoir plus sur cette plante, en trouver d'autres près de chez vous et même apprendre comment partager les vôtres, svp visitez:
http://plantcatching.com/fr/7493/5d436795e9
Nom de la plante: Fleur de capucinne
Couleur des fleurs: Orange
Ensoleillement: Soleil, Mi-ombre, Ombre
Lisez les commentaires du donateur en visitant le lien ci-dessus. Vous pourrez y laisser un message de remerciement.
Fleur de capucine à donner
Gelée de capucines

Je vis à Montréal et je n'ai pas de
potager! Quelle entrée en matière
Pour ce ch… fait partie
d'un livre … agriculture
urbaine! Ou… j'en aurai
un, un jour, et je vous dirai tout à
l'heure comment. Il n'en reste p

Des plantes et des légumes à partager?

Par Nicolas Cadilhac

JE VIS À MONTRÉAL et je n'ai pas de potager! Quelle entrée en matière pour ce chapitre qui fait partie d'un livre parlant de l'agriculture urbaine! Oui, mais voilà, j'en aurai un, un jour, et je vous dirai tout à l'heure comment.

Il n'en reste pas moins que je jardine. Pour ma part, ce sont les vivaces qui m'ont attiré au début. Les variétés et cultivars sont tellement nombreux et les associations possibles tellement intéressantes... Mais si vous saviez dans quelles conditions je jardine! J'ai, autour de ma maison, tellement d'ombre (projetée par des arbres matures, certains à racines superficielles), de murs, de clôtures et de sol de qualité douteuse, qu'il est difficile de faire pousser quelque chose, surtout lorsque l'on considère que j'étais un parfait débutant lorsque j'ai commencé à jardiner, il y a de cela plus de trois ans. C'est l'époque où je suis devenu travailleur autonome, chez moi, en tant que développeur de logiciels. J'ai donc eu plus de temps pour œuvrer autour de la maison, et c'est à partir de ce moment que mon intérêt pour les plantes s'est manifesté.

C'est en bon consommateur et citadin ne connaissant pas du tout ses voisins indirects (et encore moins des jardiniers amateurs) que j'ai, par réflexe, pris la route facile de la meilleure pépinière de la région, quand même située à 22 km de chez nous, aller et retour. Il me fallait de la terre, du compost et des vivaces. Une fois revenu, j'ai amendé, planté (en ajoutant des mycorhizes, comme conseillé par le professionnel) et arrosé. Le tout premier résultat fut enthousiasmant. C'est fou comme un groupe de nouvelles vivaces transforme un coin de jardin, l'illumine et contente le jardinier novice. Mais par la suite, les choses se sont corsées. Pendant ces trois années, j'ai subi beaucoup d'échecs causés par mon inexpérience, par les conditions difficiles du terrain, par mes tout jeunes enfants piétineurs, par les animaux, etc. En plus du remplacement des plantations ratées, j'ai même fait des achats compulsifs devant les beautés choyées présentées sous les serres (j'ai appris à mes dépens que savoir se retenir est un défi pour les jardiniers passionnés). Bref, vous l'aurez compris, j'ai dépensé beaucoup d'argent pour arriver à un résultat



Quelle joie que de cultiver ses propres légumes, mais encore plus si nous pouvons les partager!

qui n'est même pas encore pleinement satisfaisant aujourd'hui.

De cette difficile progression, j'ai réalisé seulement l'année dernière, en 2012, qu'il est dans l'intérêt du jardinier de s'ouvrir au monde et de communiquer avec ses pairs. Rien de révolutionnaire, j'en conviens, mais tout de même une étape que, dans mon entêtement à devenir un jardinier émérite par mes propres moyens, je ne voyais pas.

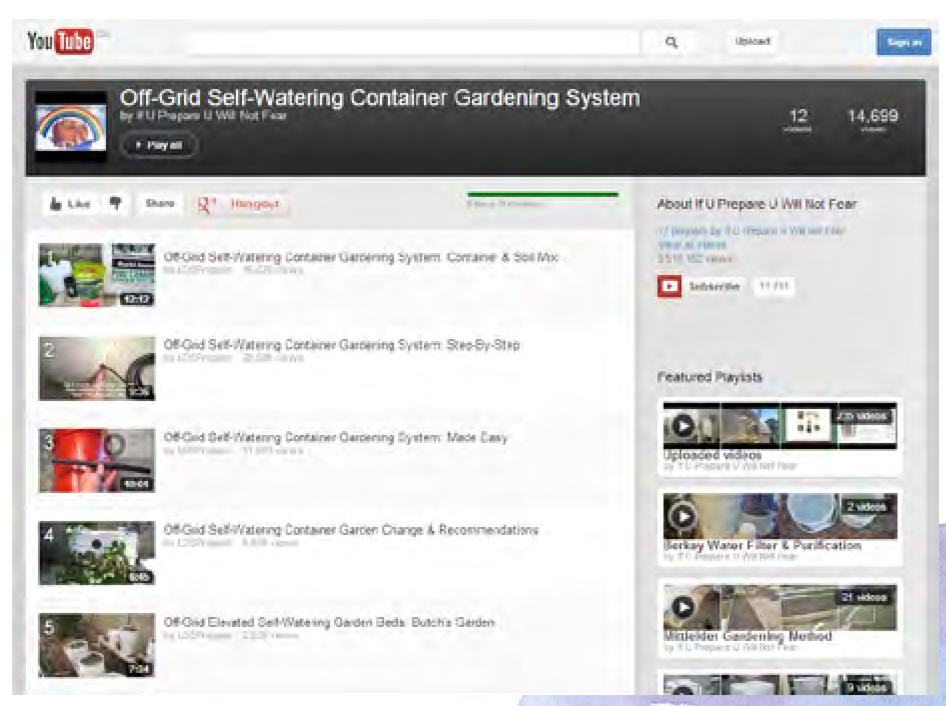
Ce chapitre a pour but de vous démontrer à quel point il est primordial de dialoguer avec vos collègues jardiniers. Il y a bien des façons de le faire et j'imagine que, pour la plupart, vous n'aurez besoin de personne pour trouver celles qui vous conviennent. Je vais cependant vous parler de quelques outils et initiatives qui valent la peine d'être connus.

UNE COMMUNAUTÉ EN LIGNE

Les jardiniers sont très présents sur la Toile, et vous ne devez pas vous gêner pour utiliser toutes les ressources qu'elle recèle!

Très tôt, je suis devenu membre du forum de la revue *Fleurs Plantes Jardins*. Il me semble qu'il s'agit du plus grand forum de jardinage au Québec, et il est fréquenté par des jardiniers passionnés qui seront ravis de vous aider en partageant leurs connaissances, ou tout simplement leurs propres expériences, erreurs et réussites. Cela pourrait s'arrêter là, mais c'est également une communauté qui ne fait pas que dialoguer en ligne. Certains de ses membres se rencontrent ponctuellement pour échanger des plantes, boutures et graines, parfois même autour d'un pique-nique. Quel que soit le niveau d'engagement que vous voulez mettre dans ce forum, je vous conseille donc de vous y inscrire : vous n'avez rien à perdre et probablement beaucoup à apprendre.

Internet est bien sûr un outil incroyable où l'on trouve tout un tas de ressources, en français et en anglais, dès qu'on tape les bons mots-clés. Je vous l'ai dit au début : démarrer la culture potagère est quelque chose qui me titille depuis un moment, et le seul endroit sur ma propriété qui reçoit le maximum d'ensoleillement est mon toit. La culture en contenants semble donc être ma seule option. Après quelques recherches, c'est ainsi que j'ai pu trouver sur le site Web Des jardins sur les toits le plan de contenants à réserve d'eau. En creusant l'idée, c'est sur YouTube cette fois que j'ai découvert toute une série de vidéos d'un Américain qui montre pas à pas comment construire des bacs à l'aide de seaux emboîtés de 5 gallons, que l'on trouve d'ailleurs gratuitement auprès de restaurateurs, et comment on peut même leur adjoindre un système automatique de remplissage. Les références à la quincaillerie utilisée sont fournies. Et comme je m'interrogeais sur la possibilité de faire pousser des concombres en pot sur un treillis, une autre vidéo m'a tout appris sur la question. Que demande le peuple?



Des vidéos de jardinage pour tous les besoins sur YouTube

VOS VOISINS JARDINIERS

Revenons plus près de chez vous. La recette suivante n'est que du bon sens : sortez devant votre maison ou sur le trottoir et ouvrez les yeux. Où sont les beaux jardins? Qui les entretient? Vous n'avez plus alors qu'à faire quelques pas et lancer la conversation avec ces personnes qui ont les mêmes intérêts que vous. C'est ce que j'ai fait avec Barbara, la propriétaire d'un très beau jardin (ensoleillé, lui) à trois maisons de chez moi. Depuis, j'ai pu lui offrir avec plaisir plusieurs pieds d'ancolie, et j'ai reçu d'elle des onagres aux belles fleurs jaunes que je veux expérimenter à la mi-ombre avec un soleil de midi. Je parle bien de plaisir, car le jardinier est éminemment altruiste et passionné : il aime partager ses découvertes et ses belles plantes. Dès qu'il a un surplus (un peu trop de pieds de ceci, une division de vivace, des graines…), il est prêt à le partager.

Je suis sûr que vous ne m'avez pas attendu pour tisser ce genre de relations. Cela commence d'ailleurs avec famille et amis, mais avoir « à portée de la main » des voisins qui partagent les mêmes préoccupations que vous comporte beaucoup d'avantages. C'est d'ailleurs en suivant cette démarche qu'un jour, j'ai eu une idée que je considère comme étant plutôt originale. Je vous en parlerai un peu plus loin.







TROC TON JARDIN

Lors de mes pérégrinations horticoles sur le Web, j'ai été amené à dialoguer avec beaucoup de gens. L'un deux, Jean-Claude Vigor, une grande personnalité de l'horticulture au Québec, a parlé de mon projet à Daniel Rochefort, le fondateur du projet *Troc Ton Jardin*. Et c'est tant mieux, car nous ne pouvions que bien nous entendre. Quelques semaines plus tard, Pierre Gingras, à la radio de Radio-Canada, reliait les deux projets et parlait à son tour de Daniel et de moi, au public cette fois (Effervescence dans le potager).

En 2012, à titre de simple citoyen, Daniel a démarré ce qu'il appelle un cercle d'échange dans le secteur Ahuntsic-Cartierville à Montréal. L'idée est de partager ses surplus de récolte, mais aussi de découvrir des fines herbes, des plantes médicinales, des fruits sauvages, des fleurs comestibles ou encore de donner des semences et de jeunes pousses. Participer à Troc Ton Jardin permet donc de rencontrer d'autres citoyens jardiniers et de partager sa passion pour l'agriculture urbaine et le développement durable. On vous proposera même gratuitement des ateliers sur divers thèmes de jardinage. Daniel nous en dit un peu plus :

> *Le projet est parti de l'idée de diversifier la récolte potagère par les échanges et de donner le goût aux citoyens-jardiniers d'augmenter leurs récoltes. Mais surtout, c'est un acte de conscientisation au fait que l'aliment n'est pas un bien de consommation comme les autres. Dans Troc Ton Jardin, aucun produit n'est vendu et il n'y a pas de système de points. C'est de l'échange pur et simple, de la main à la main. Devenir citoyen-jardinier, c'est refuser de se percevoir comme un simple consommateur. Nous pouvons être des producteurs, des créateurs, des acteurs du changement. Développer une*



©Nicolas Cadilhac

En direct d'un cercle d'échange Troc Ton Jardin.

Troc Ton Jardin *est un cercle d'échange dans lequel l'idée est de partager ses surplus de récolte, mais aussi de découvrir des fines herbes, des plantes médicinales, des fruits sauvages, des fleurs comestibles ou encore de donner des semences et de jeunes pousses.*

Sur la Toile : http://troctonjardin.blogspot.ca.

certaine autonomie alimentaire équivaut à se libérer, s'émanciper. C'est regagner un peu de contrôle sur nos vies.

Au-delà de leurs récoltes, les participants à Troc Ton Jardin ont tous partagé la fierté de leurs créations potagères. L'échange est un peu devenu un prétexte pour se rencontrer et pour découvrir de nouveaux horizons. Des gens ont même découvert une confiance en leur propre capacité de transmettre leur savoir et leur expérience. Certains ont trouvé des complices pour tenter de nouvelles aventures, comme la récolte d'arbres fruitiers urbains.

Daniel aimerait que son projet essaime ailleurs au Québec, simplement grâce à la mobilisation citoyenne. C'est d'ailleurs ce qui s'est déjà produit à Val-Morin et à Gatineau, car il est facile de créer un nouveau cercle dans son quartier ou son jardin communautaire, sans frais ni infrastructures.

PLANTCATCHING

Comme je l'ai mentionné plus tôt, j'ai dépensé beaucoup d'argent pour trouver de jeunes plantes, et je l'ai fait en ayant totalement occulté le fait que beaucoup d'autres jardiniers comme moi résident en milieu urbain.

C'est seulement après ces trois années, pendant l'été 2011, que j'ai eu une sorte de révélation : oui, je connais une voisine avec qui je peux éventuellement échanger une plante ou quelques graines... Oui, je peux, si je le souhaite, rencontrer ponctuellement des passionnés dans le cadre du forum que je fréquente... Mais il manque une dimension à cet ensemble, quelque chose de plus permanent dans l'espace et dans le temps. Comment faire par exemple si je divise une vivace et n'ai plus de place pour planter la division? Où trouver un remplaçant pour cette plante qui vient de me lâcher? Comment accéder à un surplus de compost?

Ce que j'ai réalisé tient en cette seule phrase : il me suffit de marcher dans les rues de mon quartier pour me rendre compte que la matière vivante est là, juste sous mes yeux, et qu'elle est composée de vivaces qui se divisent, de plantes qui donneront des graines, de fruits qui ne seront pas tous mangés, etc. L'obstacle pour y accéder est par contre de taille. Ces choses ne sont pas à moi et je ne peux bien sûr pas les prendre. Je me vois mal sonner chez tel jardinier et lui demander un petit bout de son bel hosta mature. Et comment trouver des graines de mauve, une plante que j'aimerais intégrer à mon aménagement un jour?



Végétaux et matériaux gratuits, pour le jardin ou le potager, sont juste au coin de la rue, dans un jardin près de chez vous

La question a donc trotté dans ma tête quelques jours : comment connecter, dans n'importe quelle région du monde, les jardiniers d'un même quartier? Il ne m'a pas fallu longtemps pour réaliser qu'un tel concept n'avait pas encore été mis en application et ce n'est pas Facebook qui me permettrait d'y arriver. J'ai donc pris ma décision : c'est moi qui allais tenter cette expérience en développant un nouveau service Web uniquement dédié à la problématique que je vous ai exposée. Quelques mois plus tard, PlantCatching naissait.

Mais il est bien beau de faire naître un concept sans avoir d'utilisateurs! Car PlantCatching est un vrai défi : il résout la problématique exposée ci-dessus, mais sans une masse critique suffisante de ces jardiniers pour l'utiliser, il ne peut fonctionner. Du rôle de concepteur, je suis donc passé à ceux de promoteur et de communicateur, et cela n'a pas été chose facile pour moi qui, naturellement, ne suis pas porté vers ces rôles. Je me demande aujourd'hui combien de courriels j'ai pu écrire aux médias, aux jardins communautaires, horticulteurs et sociétés horticoles, à de nombreuses personnes ayant de nombreux « amis » sur Facebook ou des centaines d'abonnés sur Twitter, aux instances de la Ville, etc. Parmi les horticulteurs connus, je tiens à souligner qu'Albert Mondor, que j'ai eu le plaisir de découvrir il y a longtemps à l'émission *Le tour du jardin*, a répondu présent avec enthousiasme et m'a donné accès à son carnet d'adresses. Je tiens sincèrement à l'en remercier, car sans lui, la visibilité de PlantCatching n'aurait pas augmenté aussi vite. Quoi qu'il en soit, vous l'aurez compris, ce fut un parcours du combattant, et il n'est pas terminé. Il ne le sera sans doute jamais.

Pendant cette campagne de promotion, il y eut un tournant marqué auquel je ne m'attendais pas. J'avais en effet créé PlantCatching en pensant à mes semblables et à moi, amateurs de vivaces, travailleurs de la plate-bande ornementale. Le potager était alors bien loin de mes préoccupations. J'avais cependant envoyé un courriel au Conseil régional de l'environnement de Montréal (CRÉ). On me



Nicolas installe devant chez lui un don de menthe chocolat.



Des utilisateurs du service PlantCatching, en Belgique.

conseillait de présenter mon projet aux consultations publiques sur l'agriculture urbaine lancées à Montréal au printemps 2012 par l'Office de consultation publique de Montréal, ce que j'ai fait. Le public a été conquis, tout comme le fut celui de l'école d'été en agriculture urbaine organisée par le CRÉ et l'Université du Québec à Montréal (UQAM), qui m'y ont invité. C'est donc dans une nouvelle voie que je m'engageais, et pas des moindres. Le monde de l'agriculture urbaine est très actif et en développement rapide; c'est un secteur d'avenir. Il est surtout bien plus à l'écoute de ce que je fais et plus réactif que ne le sont les grands acteurs de l'horticulture ornementale.

Mais revenons au service lui-même avec cette définition :

> *PlantCatching vous aide à trouver dans votre quartier ou à tout autre endroit les plantes, graines, bulbes, matériaux de jardinage et surplus de récoltes dont vous avez besoin. À l'inverse, il vous permet de donner les vôtres aux autres jardiniers.*

J'ai voulu que ce site Web soit très simple à utiliser. C'est pourquoi il n'est pas obligatoire d'avoir un compte. Notez aussi que la page d'accueil entre dans le vif du sujet : la carte est là, prête à vous montrer ce qui est disponible autour de chez vous. Pas de blabla. Les explications ou les réponses aux questions que vous vous posez pourront être trouvées sur d'autres pages.

Voici le fonctionnement : vous indiquez votre adresse au-dessus de la carte et, tout curieux, attendez de voir l'offre de plantes autour de chez vous. Surtout, ne soyez pas déçu si aucun résultat n'apparaît. Rappelez-vous : le service est relativement nouveau et vous devez surtout comprendre que ce n'est pas moi qui remplis la carte de petits points verts représentant des plantes gratuites en abondance... Je ne suis pas la solution : vous l'êtes!

C'est aux citoyens jardiniers de se prendre en main et de faire bouger les choses. Si personne ne connaît PlantCatching dans votre région, vous pouvez le faire connaître : la page « Ensemence ta ville » sur le site Web vous offre quelques recettes pour y arriver, mais vous pourrez aussi inventer les vôtres.

Lorsque vous serez prêt à faire votre première offre, visitez la page « Donner ». C'est un simple formulaire à remplir. Cependant, il y a une information particulière qui mérite que l'on s'y arrête : le type de don. Vous pouvez en effet le faire en mode privé, semi-privé ou public. Ces trois options sont une affaire de goût, et vous choisirez en fonction des circonstances.

1. Le mode privé se rapproche d'une petite annonce classique, car il faudra que le bénéficiaire vous contacte par un moyen traditionnel (courriel ou téléphone) pour que le changement de main puisse se faire. Ce mode est intéressant lorsque vous voulez déterrer une plante et la transmettre dès que possible, lui évitant ainsi de souffrir trop longtemps. Si vous aimez rencontrer d'autres jardiniers et bavarder semis ou vivaces, c'est aussi le mode adapté.

2. Le mode public fait l'originalité de PlantCatching. Ici, vous placerez votre don au bord de votre terrain ou dans un endroit public. C'est cette fois un passant jardinier qui pourra le prendre. Du même coup, il sera mis au courant de l'existence de ce service et en deviendra peut-être à son tour membre. Pour cela, il faudra obligatoirement attacher une étiquette particulière que le site Web vous proposera d'imprimer. Elle contient les données de la plante ainsi qu'un lien Web pour en savoir plus sur elle et sur PlantCatching. La boucle est ainsi bouclée : vous venez de faire un don altruiste à un de vos collègues jardiniers et de faire un nouvel admirateur qui, espérons-le, donnera à son tour dans votre quartier… qui sait, à vous peut-être?

3. Le mode semi-privé est une sorte d'intermédiaire. Le don est déposé sur votre propriété à un endroit entendu, par exemple sous le balcon ou derrière la poubelle. Ce mode est le plus adapté quand vous souhaitez vous adresser seulement à la communauté



Une recherche en hiver sur PlantCatching dans la région de Montréal

PlantCatching, qui verra votre don sur la carte et saura où venir le prendre. Vous pourriez aussi passer du mode public au mode semi-privé en fin de journée si votre plante n'a pas trouvé preneur en bord de rue et que vous voulez la protéger pendant la nuit.

PlantCatching est une expérimentation grandeur nature. Le projet devrait grandir petit à petit et, si une masse critique d'utilisateurs est atteinte, cela procurera aux jardiniers un incroyable réseau pour trouver les ressources dont ils ont besoin pour leur passe-temps et leur passion. Notez que je suis à l'écoute de vos besoins en la matière : si vous avez des idées pour faire grandir ce service, n'hésitez pas à me contacter.

PlantCatching *vous aide à trouver dans votre quartier ou à tout autre endroit les plantes, graines, bulbes, matériaux de jardinage et surplus de récoltes dont vous avez besoin. À l'inverse, il vous permet de donner les vôtres aux autres jardiniers.*

Sur la Toile : http://plantcatching.com.

LES FRUITS DU PARTAGE

Faire pousser et récolter représente bien du travail. Dans le contexte d'une vie citadine déjà bien remplie, il n'est pas toujours facile de partager et de trouver le temps pour le faire. PlantCatching est un outil qui est là pour vous y aider en vous connectant à ceux qui partagent déjà. Je connais un autre projet qui lui aussi vous mâche le travail, à tel point qu'il serait dommage de s'en passer. Ce service s'appelle Les Fruits défendus, et il s'adresse aux propriétaires d'arbres fruitiers.

Les créateurs du projet avancent ce constat terrible : les cours et jardins de Montréal regorgent d'arbres fruitiers qui devraient être une incroyable source de nourriture. Mais au lieu de cela, la majorité des fruits finissent leur vie sur le sol, pourrissant et attirant des animaux nuisibles, alors que ceux que nous mangeons ont parcouru des milliers de kilomètres. Quel gâchis! Leur solution, la voilà :

> *Les Fruits défendus gère le premier programme de récolte bénévole de fruits urbains à Montréal, en partenariat avec Santropol roulant. Cette année, nous sommes présents dans quatre quartiers de la ville (le Plateau, le Mile-End, Parc-Extension/Villeray Ouest et Hochelaga). L'organisation des récoltes est simple : dans un premier temps, nous recrutons des propriétaires d'arbres fruitiers intéressés par le projet, puis une fois que les fruits sont mûrs, nous envoyons une équipe de bénévoles récolter la grande variété de fruits. Ils sont alors partagés et redistribués : un tiers est restitué au propriétaire de l'arbre, un tiers est partagé entre les bénévoles présents pour la récolte, le dernier tiers est donné à un organisme de charité ou à une banque alimentaire. Afin de rester aussi écologiques que possible, les fruits et le matériel nécessaires aux récoltes sont transportés à bicyclette.*

En 2011, avec seulement trois bénévoles, 300 livres de fruits ont été récoltées sur sept arbres. En 2012, l'équipe prévoyait recruter 50 cueilleurs pour travailler sur les arbres d'un maximum de 100 propriétaires. À terme, c'est Montréal qui devrait être couvert en entier. Si vous faites partie de ces propriétaires, je vous invite à les contacter. C'est un service que vous rendez à vous-même ainsi qu'à la communauté. Si vous n'avez qu'une petite récolte, le partage est toujours possible en dehors de cet organisme. Vous pourriez même le faire au sein d'un incroyable mouvement, phénomène de société, que je vais vous présenter maintenant.



© Crazy-Frankenstein.com

Les Fruits défendus *est un service qui s'adresse aux propriétaires d'arbres fruitiers qui veulent partager leur surplus.*

Sur la Toile : http://santropolroulant.org, *sous l'onglet* Les Fruits défendus.

LES INCROYABLES COMESTIBLES

Alors que je vous parlais plus haut de se prendre en main si on veut que les choses bougent (il s'agissait alors d'installer PlantCatching dans votre voisinage), il me faut absolument vous parler d'un mouvement incroyable qui a vu le jour dans le nord de l'Angleterre à Todmorden en 2008. Vous ne le connaissez peut-être pas, car, à ma connaissance, au Canada, il n'y a que quelques projets reliés à ce mouvement (notez qu'ils sont tous au Québec). À l'inverse, vous le connaissez sans doute si vous suivez l'actualité de l'agriculture urbaine, car on en parle vraiment partout. Le nom de ce mouvement, dans la langue de Shakespeare, est *Incredible Edible*.

En 2008, des citoyens troublés par la façon aberrante de consommer de la nourriture provenant des quatre coins du monde ont installé des bacs remplis de fruits et de légumes avec des affichettes portant la mention « nourriture à partager ». Depuis, dans cette ville, c'est presque chaque citoyen qui cultive un bout de potager. L'autosuffisance alimentaire aurait même atteint 83 %. Il n'est pas étonnant de voir que Todmorden fait maintenant des émules dans d'autres pays du monde et plus particulièrement en France, où les projets se multiplient à une vitesse exponentielle.

Et pourquoi pas? Il est bien difficile de trouver un seul côté négatif à une telle entreprise. Si vous écoutez les participants à ce mouvement, vous entendrez parler de retour à la nature, de respect de l'environnement, de nourriture locale bien sûr, de reconnexion entre les gens, de responsabilité collective, d'éthique et de principes vertueux luttant contre la compétition. Mais qu'arrive-t-il dans ces circonstances à l'économie locale? Les producteurs et commerçants locaux en souffrent-ils? Là encore, les mordus des Incroyables Comestibles ont une réponse : ce qui a été planté dans des bacs ou en bout de jardin n'est bien sûr pas suffisant pour la consommation de tous les citoyens de la ville. En faisant ces plantations et en offrant les récoltes qui en découlent,





les gens ont surtout changé de mentalité et adopté de nouveaux gestes de consommation. Le producteur peut écouler ses réserves localement en conservant sa marge bénéficiaire, et le commerçant continue à faire ses affaires en ayant rééquilibré son offre par rapport à la nouvelle demande.

Il semblerait qu'on ne parle plus d'utopie à Todmorden, mais bien d'une nouvelle réalité. Vous serez donc peut-être enthousiasmé par ce mouvement. Si oui, pourquoi ne pas créer avec vos concitoyens le même modèle dans votre localité? Il n'y a aucun guide obligatoire à suivre. Chaque nouveau développement des Incroyables Comestibles peut suivre sa propre méthodologie et être mis en place de la meilleure façon dans le contexte particulier du lieu. Je vous parlais tout à l'heure du Québec et de quelques initiatives locales. Au moment où j'écris ce chapitre on les retrouve notamment à Montréal, à Québec, à St-Élie-de-Caxton, ainsi qu'à Drummondville, où Michel Beauchamp et Josée Landry ont décidé cet automne de démarrer leur propre projet. Ces derniers invitent les citoyens et la Ville à emboîter le pas à cette formidable initiative.

Et maintenant, voilà que mon esprit d'entrepreneur, souvent en ébullition, prend le relais. Imaginez si tous les jardiniers sous la bannière Incroyables Comestibles rejoignaient ceux utilisant déjà PlantCatching. D'une part, cela viendrait s'ajouter à l'effet de masse nécessaire au bon fonctionnement du site Web et, d'autre part, tous ces jardiniers pourraient indiquer où, quand et comment ils partagent des graines, du compost et surtout la nourriture à partager. Même des événements ponctuels liés à leurs activités pourraient être publicisés sur la carte. Ce mouvement social et éminemment humain se verrait complété d'un outil moderne au bénéfice de tous. C'est sur ces rêves que je vous laisse en espérant que, tout en jardinant dans votre potager urbain, vous aurez à cœur de vous rapprocher de vos voisins jardiniers, que ce soit individuellement, ou à travers un de ces magnifiques projets que je vous ai exposés.



© Sylvain Robert.net

Photo du lancement des Incroyables Comestibles à St-Élie-de-Caxton.

Incredible Edible *est une initiative individuelle de citoyens jardiniers solidaires qui, pour contrer la hausse du coût de la vie, à la suite de la crise économique de 2008 dans le nord de l'Angleterre, ont décidé de créer une abondance partagée en installant des bacs remplis de fruits et de légumes avec des affichettes portant la mention « nourriture à partager ». Ce mouvement porte le nom d'*Incroyables Comestibles *en français.*

Sur la Toile :
Angleterre http://www.incredible-edible-todmorden.co.uk;
France www.incredible-edible.info.



Chapitre 13 Gaëlle

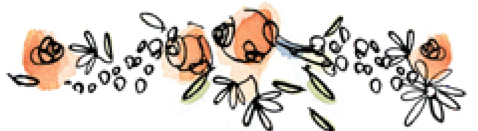
Cultiver les communautés


© Gaëlle Janvier

GAËLLE JANVIER travaille avec Alternatives depuis 2007. Elle a un profil multidisciplinaire, avec des études en design de l'environnement, en urbanisme et en gestion de projets internationaux en plus d'une expérience pratique en horticulture écologique. Elle a contribué activement au développement du projet Des jardins sur les toits, une initiative qui encourage la participation citoyenne dans le développement de nouveaux espaces verts, comestibles et communautaires. Gaëlle a coordonné et participé à des projets de sécurité alimentaire dans divers pays africains et latino-américains, en plus de s'impliquer dans le processus de développement d'une politique d'agriculture urbaine à Montréal.

Gaëlle est membre du conseil d'administration de Food Secure Canada et de Vigilance OGM, et s'intéresse plus particulièrement à la sécurité alimentaire et à l'agriculture urbaine.

Pour contacter Gaëlle Janvier, visitez le site www.alternatives.ca.





Pendant ce temps chez Josée et Michel…



EN MARS 2012, le gouvernement du Québec a annoncé l'imposition d'un moratoire sur la pêche à la perchaude commerciale et sportive au lac Saint-Pierre à compter du 4 mai 2012, pour une période de cinq ans.

Dans un communiqué de presse du 20 décembre 2012, le ministre du Développement durable, de l'Environnement, de la Faune et des Parcs, M. Yves-François Blanchet, annonçait le maintien des mesures visant à restaurer les écosystèmes et la population de perchaudes dans le lac Saint-Pierre, et ce, compte tenu de l'état critique des populations dans ce plan d'eau. Le rétablissement de la perchaude au lac Saint-Pierre est, pouvait-on y lire, limité par plusieurs facteurs, notamment par la détérioration des habitats de reproduction, de croissance et d'alimentation dans le lac et sa zone littorale.

Dès le début de notre projet de potager en façade, je me suis intéressé à cette problématique pour deux raisons. La première est que le lac Saint-Pierre est situé tout près de l'endroit où nous habitons. L'autre raison est que j'avais appris que la majeure raison de cette détérioration citée ci-dessus provenait des pratiques agricoles traditionnelles.

Déjà, en 2006, le professeur Richard Carignan de l'Université de Montréal sonnait l'alarme :

> […] *La première catégorie d'agression menaçant la survie du lac Saint-Pierre est la pollution agricole qui est beaucoup trop importante pour la capacité des cours d'eau et du lac. Cette pollution surcharge l'eau de sédiments, favorise la croissance des algues et repousse le poisson.* […] *Les eaux des rivières Yamaska et Saint-François qui se déversent dans le lac sont trop chargées, leurs eaux désormais turbides déversent des milliers de tonnes de sédiments par année dans le lac Saint-Pierre!*

Six années plus tard, le jeudi 19 avril 2012, sur les ondes de Radio-Canada, le journaliste Pierre Gingras mentionnait à son tour que la population de ces petits poissons a tellement baissé ces dernières années que la poursuite de la pêche risquerait de la faire disparaître. Pierre Gingras y expliquait que la pollution agricole et le gobie à taches noires en étaient les principaux responsables.

Nous ne sommes pas des experts. Nous ne sommes que de simples citoyens qui, comme la plupart des gens, se demandent ce qui pourrait être fait lorsque l'on constate des histoires comme celle

qui est en train de se produire avec les perchaudes du lac Saint-Pierre!

De plus, pour notre part, nous nous sentions concernés par les politiques en matière de développement durable de notre Ville, lorsqu'il est mentionné :

> *La Ville fait appel à la conscience environnementale de ses citoyens et de ses citoyennes dans tous les secteurs visés par la politique* [de développement durable]*… Pour y arriver, des changements d'attitudes sont essentiels. Par la responsabilisation, on entend que chaque personne doit apporter une contribution significative et à la hauteur de ses capacités dans la perspective où il est un maillon de la chaîne. La succession des actions individuelles va déclencher le mouvement collectif.*

Voilà. Qui sait? Avec notre petit potager en façade, peut-être avons-nous déclenché ce mouvement collectif qui, un jour, aidera à redonner la santé à nos cours d'eau se déversant dans le magnifique lac Saint-Pierre. Nous espérons qu'avec notre potager de façade, nous aurons inspiré et encouragé de nombreuses personnes à démarrer leur propre potager.

Ainsi, croyons-nous, la pratique de l'agriculture urbaine permettrait d'alléger le poids de la demande alimentaire sur l'agriculture commerciale, et aussi nous aimerions voir émerger davantage de modèles écoresponsables, notamment comme celui du jardinier de famille proposé et pratiqué depuis une dizaine d'années par Jean-Martin Fortier avec sa microferme « Les Jardins de la Grelinette » à Saint-Armand.

Cela fait du bien de penser qu'avec notre potager, nous posons un geste responsable assurément pour nous personnellement, mais aussi pour l'environnement. À ce propos, nous laissons à Laure Waridel les mots de la fin, tirés de la préface du livre de Jean-Martin Fortier, *Le jardinier maraîcher* :

> *Agir en cohérence avec le monde que l'on se souhaite, celui que l'on souhaite à nos enfants, est un antidote fantastique contre la panique individuelle et l'apathie sociale.*



Alors que notre potager faisait les manchettes, nous tombions sur deux plants de tomates en plein quartier résidentiel, au cœur de Ville Saint-Laurent. Geste d'appui à la lutte pour les potagers de façade, ou simple hasard? Nous avons préféré préserver le mystère et simplement immortaliser notre découverte.

La ville nourricière, ou cultiver les communautés

Par Gaëlle Janvier

LA NOURRITURE a toujours régi nos sociétés et façonné notre quotidien et nos milieux de vie. Mis à part son simple apport calorique, elle génère un foisonnement de relations spatiales, sociales et environnementales. Nos villes reflètent encore ce passé par l'entremise de nos tracés urbains, notre système de transport, nos espaces publics et nos édifices.

Au cours des dernières décennies, les communautés sont parvenues à se détacher de ce joug du système alimentaire qui autrefois dictait nos vies. Graduellement, leurs responsabilités en matière d'alimentation se sont réduites à palper les avocats mûrs, lire les ingrédients sur la boîte de soupe aux tomates et débourser à la caisse. La production alimentaire est devenue un souvenir nostalgique, illustré sur nos boîtes de lait par des prairies verdoyantes couronnées d'une grange rouge, où animaux gambadent et fermiers sourient. Ici et là, on va divulguer des informations essentielles sur la façon dont nous sont parvenues ces denrées, mais souvent de façon trop vague ou par l'entremise de discours moralisateurs.

Cet affranchissement du cycle alimentaire est accompagné d'un abandon des nombreux espaces d'échanges sociaux qu'il générait, telles les fêtes des récoltes et les foires. Mes grands-parents m'ont raconté maintes fois leur première rencontre sur la place du marché. Au siècle de l'agroalimentaire, on risque de croiser moins d'histoires romantiques autour de nos supermarchés aseptisés, où l'on peut uniquement se contenter de pousser son panier avec un air sexy[1].

La théorie du « déficit de nature[2] » considère que nous sommes psychologiquement ébranlés par la distance qui nous sépare de notre environnement naturel. On peut appliquer cette même logique et considérer que ce gouffre qui nous sépare de notre besoin primaire, l'alimentation, peut affecter nos communautés. En effet, il est maintenant reconnu que notre cycle alimentaire, et plus particulièrement nos habitudes alimentaires, causent des dommages importants à notre santé, notre environnement et notre économie.

Ce n'est qu'à l'aboutissement de la chaîne de production, dans une des trois principales chaînes de supermarchés, que le citoyen exerce sa liberté alimentaire. Il est étranger à la distribution,





1 Klub des Loosers, *Un peu seul*, album Vive la vie.
2 Hypothèse mise de l'avant dans le livre *Last Child in the Woods* par Richard Louv, en 2005.

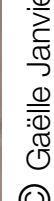
la transformation, l'entreposage, la technique de culture, etc. Pour concocter ses plats, il est assisté par les chroniques gastronomiques, les émissions spécialisées, le chef de l'heure ou l'ingrédient sélect du mois. C'est surtout là ou se focalise l'intérêt du mangeur moderne. Ces épicuriens, nous en retrouvons de plus en plus, tandis que la population de fermiers se dissipe.

Il est vrai, on note un intérêt croissant pour la consommation locale et biologique. Du côté des ordres professionnels, on développe et emploie du nouveau jargon : *hundred mile diet*, permaculture, urbanisme agricole, etc. Toutefois, l'ampleur de cet intérêt reste négligeable, considérant que cinq entreprises agricoles ferment leurs portes chaque semaine au Québec.

Parallèlement à ce système alimentaire négligé, on remarque la popularité grandissante de « l'agriculture urbaine ». Pour les moins familiers, l'agriculture urbaine comprend toute forme de production alimentaire dans les villes. Sa définition plus inclusive intègre la transformation, la distribution et la vente des denrées. Le terme agriculture peut porter à confusion. On ne prétend pas ici vouloir alimenter toute la population citadine, mais seulement participer à ce qui vient le plus naturellement à l'homme : se nourrir avec tous les plaisirs qui en découlent.

Les crises alimentaire ont souvent été le fer de lance des grands mouvements d'agriculture urbaine. L'embargo américain à Cuba, la Première et la Deuxième Guerre mondiale, puis la guerre froide sont des exemples parmi tant d'autres : l'agriculture urbaine a pris d'assaut la ville, propulsée par de grandes campagnes gouvernementales. Tout le monde se retrouvait gagnant. Aux États-Unis, ces efforts de guerre agricoles ont été surnommés les Jardins de la victoire. Mais si certaines communautés y ont recours quand les épiceries sont pleines et que leurs ventres sont pleins, c'est peut-être parce que l'agriculture urbaine fait davantage que nous alimenter. Elle nourrit nos communautés d'autres façons.





© Gaëlle Janvier



© Gaëlle Janvier

La ville renferme une abondance de ressources idéales pour cultiver : beaucoup de bras, des intellectuels, des pollinisateurs, des espaces cultivables à proximité, un flux infini de matière organique, un accès à l'eau et à des surfaces pour récupérer l'eau de pluie, et quelques centaines de convives potentiels. En agriculture urbaine, on utilise ce qu'on a sous la main pour le mettre sous notre dent – ou presque, moyennant quelques transformations. Il y a lieu de se questionner sur la possibilité d'avoir une ville verte et en santé sans agriculture urbaine. Cette pratique nous permet de répondre à tant d'enjeux urbains qui nous incombent!

Pourquoi encore concevoir l'agriculture comme l'antithèse de la ville? Comment en est-on arrivé à juger la satisfaction de nos besoins, le verdissement de notre milieu, la pratique d'un loisir comme un geste incongru?

L'agriculture urbaine n'est ni le vestige transitoire d'une culture rurale en voie d'extinction, ni le symptôme malheureux d'un développement urbain stagnant[3]. Elle est un usage essentiel de la ville. Le sport, le verdissement, les hôpitaux ont trouvé leur place et leur légitimité dans nos villes. Mais encore, l'agriculture urbaine tarde à se faire accepter et apprécier à sa juste valeur. On y préfère bien souvent les déserts verts gazonnés! Pendant que les conditions socioéconomiques désagrègent nos communautés, il devient essentiel de trouver des manières créatives de construire des villes qui répondent à nos multiples besoins.

On se doute que l'agriculteur urbain retire beaucoup plus de son modeste lopin de terre, que ce soit une simple jardinière sur son balcon, un jardin de façade, une cour d'église sous-utilisée ou un demi-acre en périphérie. On dit de l'agriculture urbaine qu'elle est multifonctionnelle. Elle va au-delà de la production agricole pour combler d'autres besoins, qu'on peut déjà deviner. Dans son jardin, on peut se recueillir, discuter

3 Luc J.A. Mougeot, *Cultiver de meilleures villes : Agriculture urbaine et développement durable*, coll. « Un_focus », Centre de recherches pour le développement international, 2006.



© Gaëlle Janvier



© Gaëlle Janvier

avec ses voisins, passer du temps à l'extérieur, on fait des rencontres fortuites, c'est relaxant, on touche du vivant, on se départit de nos anxiétés. Ses espaces, aussi divers soient-ils, regorgent de richesse sociale, environnementale, économique. Chaque agriculteur urbain fournit ses propres motivations pour justifier son dévouement à cette activité si gratifiante.

L'organisme Alternatives

Depuis 2003, l'organisme Alternatives explore de nouvelles façons d'interagir avec le cadre bâti, l'environnement urbain et le cycle alimentaire, afin de rendre la ville plus verte et les communautés plus en santé.

Pour ce faire, il encourage la participation citoyenne dans la création de nouveaux espaces verts, comestibles et communautaires. Aménagés sous forme de jardins collectifs et participatifs dans des lieux publics ou privés, ces nouveaux espaces verts communautaires s'inscrivent dans une volonté de proposer des modèles de production alimentaire simples, abordables et écologiques pour faire face à l'urbanisation croissante, la pollution et l'appauvrissement des populations urbaines.

Alternatives contribue ainsi à former des communautés de jardiniers informés en assistant à l'entretien, au design et à la gestion des jardins collectifs et institutionnels urbains. Il développe également des techniques de culture productive faciles d'utilisation et adaptées aux populations urbaines. À ce titre, son projet Des jardins sur les toits a développé une jardinière facile d'utilisation qui optimise la croissance des plantes potagères.

Au cours des 10 dernières années, Alternatives a participé activement à la création de plus de 40 jardins collectifs au Québec et à l'étranger. Il remplit sa mission en multipliant ses partenariats novateurs comptant, parmi d'autres, les Universités McGill, Concordia et l'UQAM,



© Gaëlle Janvier



© Gaëlle Janvier

les entreprises ALDO et Crudessence, la municipalité de Port-au-Prince, des institutions pour aînés, des dizaines d'écoles et de nombreux groupes communautaires au Québec et à l'étranger. Soulignons que la multiplication des jardins et le rayonnement de ces initiatives ont été rendus possibles grâce à l'engagement d'un nombre inouï de bénévoles.

En 2008, le projet Des jardins sur les toits s'est mérité la plus haute distinction environnementale du Québec, soit le Phénix de l'environnement, et il a reçu le Prix national de design urbain 2008 de l'Institut royal d'architecture du Canada, de l'Institut canadien des urbanistes (ICU) et de l'Association des architectes paysagistes du Canada (AAPC) pour son projet en collaboration avec le Minimum Cost Housing Group de l'Université McGill et le Santropol roulant. En 2011, Alternatives a été récipiendaire du prix du maire pour la démocratie.

* Vous pouvez consulter les fiches horticoles d'Alternatives au chapitre 7. L'organisme a également publié deux livres qui peuvent être consultés gratuitement en ligne. Le premier est un soutien au citadin désirant développer un projet d'agriculture urbaine, le *Guide pour réaliser son jardin alimentaire sur le toit*. Le deuxième, *Racine autour du Monde*, est un guide pédagogique qui comprend une série d'activités éducatives pratiques, critiques et créatives; il invite les élèves des trois cycles du primaire à découvrir les enjeux relatifs à l'agriculture urbaine et à y réfléchir.



© Gaëlle Janvier

Le potager URBAIN

Retour à l'accueil

ISBN 978-2-9813897-0-1

